



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE
DEPRESYON VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

HASAN ERDEL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2021

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE DEPRESYON VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

HASAN ERDEL
20183798

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
YRD. DOÇ. DR. PERVİN YİĞİT

LEFKOŞA
2021

KABUL VE ONAY

Hasan Erdel tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 23/06/2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN (Başkan)
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Pervin YİĞİT (Danışman)
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Şebnem GÜLDAL KAN
Yakın Doğu Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümü

Prof. Dr. K. Hüsnü Can BAŞER
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.

Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

23 Haziran 2021

Hasan ERDEL

TEŞEKKÜR

Eğitim hayatım boyunca beni her zaman ve her anlamda destekleyen, isteklerimi bir an olsun göz ardı etmeyen, motivasyonumun düştüğü durumlarda beni ayağa kaldıran aileme teőekkürü bir borç biliyorum.

Tez konumu seçerken isteklerimi göz önünde bulundurup, değerli bilgilerini ve zamanını tek bir an bile esirgemeyen, hep daha iyi olması için beni motive eden tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Pervin Yiğit'e teőekkürü bir borç biliyorum.

Tez yazım sürecimde benden her anlamda yardım ve desteklerini esirgemeyen kıymetli arkadaşlarım ve tüm sevdiklerime teőekkürü bir borç biliyorum.

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE DEPRESYON VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışma, internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklemini, gelişigüzel örnekleme yöntemi ile seçilen, Yakın Doğu Üniversitesi'nde öğrenim gören 184'ü kadın ve 216'sı erkek olmak üzere toplam 400 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veriler; Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Young Internet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF), Beck Depresyon Envanteri (BDE), Yaşam Doymu Ölçeği (YDÖ) aracılığıyla elde edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS programından yararlanılarak frekans dağılımları oluşturulmuş, Bağımsız Gruplar t- testi, Pearson korelasyon katsayısı tekniği, Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği, Post hoc LSD çoklu karşılaştırma testi analizleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda katılan 400 öğrenciden 208'i (%52) bağımlı olmayan, 136'sı (%34) muhtemel bağımlı ve 56'sı (%14) ise internet bağımlısı olarak belirlenmiştir. Bulgulara göre internet bağımlılığı ile depresyon arasında orta ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden alınan puan arttıkça Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puan da artmaktadır. İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında zayıf ve negatif yönlü bir ilişki vardır. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden alınan puan arttıkça Yaşam Doymu Ölçeği'nden alınan puan azalmaktadır. Cinsiyet, yaş, günlük internet kullanım süresi ve interneti kullanım amaçları ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ailenin aylık geliri, akademik genel not ortalaması ve bağlanılan cihaz ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Depresyon, Yaşam Doymu, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

EXAMING THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND DEPRESSION AND LIFE SATISFACTION OF UNIVERSITY STUDENTS

The aim of this study is to examine the relationship between internet addiction and depression and life satisfaction of university students. The sample of the study consists of a total of 400 participants, 184 women and 216 men, studying at Near East University, selected by random sampling method. Data that used in this research obtained through the Socio-Demographic Information Form, Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test, Beck Depression Inventory (BDI) and Life Satisfaction Scale (LSS). In the analysis of data using the SPSS software frequency distributions have been established, independent groups t-test, Pearson correlation coefficient technique, one-way analysis of variance (ANOVA) techniques, post hoc LSD multiple comparison test analyzes were used. As a result of research involved 400 students from 208 (52%) non-dependent, 136 (34%) likely dependent and 56 (%14) it is determined as an internet addict. According to the results of internet addiction it is moderate and positive correlation between depression. While score from Internet Addiction Scale increase, from the Beck Depression Inventory score increases too. Internet addiction is a weak and negative correlation between life satisfaction. While the score received from Internet Addiction Scale increases, the score of Life Satisfaction Scale decreases. Gender, age, daily internet usage time with the internet and internet intended use was a significant difference between the scores of internet addiction. With monthly income of the family, academic average and connected devices no significant difference was observed between the scores of internet addiction.

Keywords: Internet Addiction, Depression, Life Satisfaction, University Students

İçindekiler Tablosu

1. BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	3
1.2.Araştırmanın Amacı	3
1.3.Araştırmanın Önemi	4
1.4. Sınırlılıklar.....	4
1.5. Tanımlar	5
2. BÖLÜM	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1.İnternet.....	6
2.1.1.İnternetin Tanımı	6
2.1.2 İnternetin Tarihçesi	6
2.1.3 Türkiye’de İnternetin Tarihsel Gelişimi	7
2.1.4. Problemlİ İnternet Kullanımı	7
2.1.5. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	9
2.1.6. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar ve Yaklaşımlar.....	15
2.2.Depresyon.....	18
2.2.1.Depresyonun Tanımı	18
2.2.2. Depresyon Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar	19
2.2.3. DSM-5’ e Göre Majör Depresyon Tanı Ölçütleri.....	19
2.3.Yaşam Doyumu	20
2.3.1.Yaşam Doyumunun Tanımı.....	20
2.3.2. Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar.....	22
2.4. İlgili Araştırmalar	23
2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	23
2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	29
3. BÖLÜM	34
YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın Modeli	34
3.2. Evren ve Örneklem.....	34
3.3. Veri Toplama Araçları.....	36
3.3.1. Sosyo-demografik Veri Formu	36

3.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)	36
3.3.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	37
3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	37
3.4. Veri Toplama İşlemi.....	37
3.5. Verilerin Analizi	38
4. BÖLÜM	39
BULGULAR.....	39
4.1. Katılımcıların Kişisel Bilgilerine ve İnternet Kullanımı İle İlgili Değişkenlere Göre Dağılımı.....	39
4.2. Alt Problemlere İlişkin Bulgular	42
5. BÖLÜM	50
TARTIŞMA	50
6.BÖLÜM	55
6.1. SONUÇ	55
6.2. ÖNERİLER	55
6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	55
6.2.2. Klinik Psikologlara Yönelik Öneriler	56
KAYNAKÇA.....	57
EK-1: BİLGİLENDİRME FORMU	71
EK-2: KATILIMCI ONAM FORMU.....	72
EK-3: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	73
EK-4: YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ – KISA FORMU	74
EK-5: BECK DEPRESYON ENVANTERİ.....	75
EK-6: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ.....	78
EK-7: ÖLÇEK İZİNLERİ.....	79
İNTİHAL RAPORU	80
ETİK KURUL RAPORU.....	82

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1: Örneklemin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımları.....	35
Tablo 2: Örneklemin İnternet Kullanımı İle İlgili Değişkenlere İlişkin Dağılımları.....	39-40
Tablo 3: Örneklemin İnternet Bağımlılığı Durumlarına İlişkin Bulgular.....	41
Tablo 4: Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Durumlarına İlişkin Bulgular	41
Tablo 5: İnternet Bağımlılığı Ölçeği, BECK Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	42
Tablo 6: İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları	43
Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyeti İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının t- Testi Sonuçları.....	43
Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkeni İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Korelasyon Testi Sonuçları	44
Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Akademik Genel Not Ortalaması İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	45
Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir Düzeyleri İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	45
Tablo 11: Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Süresi İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	46

Tablo 12: Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Süresi İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin LSD Testi Sonuçları47

Tablo 13: Üniversite Öğrencilerinin İnternete Bağlandıkları Cihaz İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının t- Testi Sonuçları.....48

Tablo 14: Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Amacı İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları49



KISALTMALAR

KKTC: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

TC: Türk Cumhuriyeti

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

APA: American Psychology Association

TDK: Türk Dil Kurumu

DSM: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

BDE: Beck Depresyon Envanteri

YİBT-KF: Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

ARPANET: Advanced Research Projects Agency Network

TÜVAKA: Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Ağı

ULAKNET: Ulusal Eğitim ve Araştırma Ağı

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Temelleri 1960'lı yıllarda Amerika'da atılan internet, zamanla tüm dünyaya yayılmış ve modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası olmuştur (Bölükbaş, 2003). Başta hızlı ve güvenli iletişim kurmak için geliştirilen internetin giderek işlevleri de yaygınlığıyla beraber artmıştır. Öğrenme ve araştırma yapmak gibi akademik kullanımı olduğu gibi; oyun oynama, müzik dinleme, film ve video izleme gibi eğlence amaçlı kullanımının yanı sıra diğer bireylerle iletişim kurma, alışveriş yapma, iş arama, arkadaş arama, haber okuma gibi işlevleri ve çok daha fazla alanda kullanımı vardır (Şahan ve Çapan 2017; Kul, 2020).

İnternet kullanımında son yıllarda ülkemizde ve dünyada hızlı bir artış görülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun Ağustos 2020 Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması raporu verilerine göre 16-74 yaşları arasındaki internet kullanan bireylerin toplam nüfusa oranı %79 iken evden internete erişim imkânı %90,7 olarak tespit edilmiştir (TÜİK, 2020).

İnternet kullanımının yaygınlaşması birçok fayda sağlarken aynı zamanda bir takım riskleri ve zararları da beraberinde getirmiştir. Yanlış veya zararlı bilgiye erişim, sanal dolandırıcılık, pornografi, çocuk istismarı, siber zorbalık, kimlik hırsızlığı ve internet bağımlılığı bunlardan sadece birkaçıdır.

İnternet bağımlılığı tanımını ilk ortaya atan ve ilk tanı ölçütlerini oluşturan Young (2004), internet bağımlılığını "genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internette geçirilen süreye gittikçe daha fazla ihtiyaç duyulması, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik, gerginlik,

huzursuzluk gibi hallerin ortaya çıkması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak” tanımlamıştır (Akt: Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016).

Araştırmalara göre internet bağımlılığının nedenlerinden biri bireyin sosyalleşme ihtiyacını giderme dürtüsüdür (Eroğlu ve Bayraktar, 2017). Birey bu dürtüsünü giderirken aynı zamanda kimliğini gizleyebilir, tanınmamanın verdiği rahatlıkla düşüncelerini korkmadan ifade edebilir, kendini olduğundan daha abartılı şekilde gösterebilir ve hatta farklı bir kişilik yaratabilir. Başka bir deyişle birey internet ortamında istediği kişi olabilir. Bunların yanı sıra internete erişimin kolay olması bağımlılığın nedenlerinden biri olarak gösterilebilir (Cengizhan, 2005).

Bağımlı kişinin internette fazla vakit geçirmesinden dolayı kişide kas ve eklem rahatsızlıkları gibi fiziksel rahatsızlıklar görülebileceği gibi kaygı, üzüntü, hoşgörü eksikliği ve depresyon gibi psikolojik problemler de meydana gelebilir (İşsever, 2016).

Depresyon; üzüntü, iştah ve uyku azalması, karamsarlığa düşme, sevgi ve ilgi kaybı, benlik saygısında düşme, ağlama nöbetleri geçirme, değersiz hissetme, kararsız kalma, çekilme, motivasyon kaybı, benliğe ilişkin olumsuz duygular, intihar düşünceleri gibi belirtilerin görüldüğü bir duygu durum bozukluğudur (Hisli, 1989). Türkiye’de yapılan araştırmalarda, üniversite öğrencilerinde görülen depresif belirtilerin gittikçe arttığı, üniversite öğrencilerine yönelik yürütülen çalışmalarda depresyonun üniversite öğrencilerinde görülen en önemli ruhsal bozukluk olduğu ifade edilmektedir (Ulaş, Tatlıbadem, Nazik, Sönmez, ve Uncu, 2015). Ülkemizde yapılan farklı çalışmalarda Tunç ve Yapıcı (2019) depresyon prevalansını %22,2, Sohbet ve arkadaşları (2020) %20,5 bulmuşlardır. Tıp fakültesi, sağlık yüksekokulu ve sağlık meslek yüksekokulu öğrencileri arasında yapılan benzer bir çalışmada ise bu oran %23,7 bulunmuştur (Kuzay, 2019). Güzel ve Ergün (2020) 1085 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada örneklemin %18,7’sinin orta düzeyde, %7,4’ünün de şiddetli düzeyde depresif belirtiler gösterdiğini tespit etmiştir. Dikmen (2021) COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında ise orta ve yüksek derecede depresyona sahip olan bireylerin oranını %49,7 olarak bulmuştur. Problemlerli internet kullanımı ile ilişkilendirilen bir diğer faktör olan yaşam doyumu, bir kişinin kendi kriterlerine göre yaşamını pozitif yönde değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Atak, 2011). Doyum her bir birey için yaşamdan ne istendiği ve nelere sahip olduğunun karşılaştırmasından sonra ortaya çıkar.

Üniversite öğrencileri hem internet bağımlılığı hem de depresyon gibi bozukluklar bakımından en büyük risk gruplarından biridir. Bu yüzden üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı yaygınlığını ve bu bağımlılığın depresyon, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlerle arasındaki ilişkiyi inceleyerek bazı demografik ve tanımlayıcı bilgiler elde etmek amaçlanmıştır. Bu nedenle, özellikle bu gruplarda yapılacak çalışmalarla olayın boyutlarının ortaya çıkarılması ve riskli grupların tespit edilerek, alınabilecek önlemlerin belirlenmesi önem kazanmaktadır. Bu çalışmayla konunun irdelenmesi ve gelecek çalışmalara da katkı sağlaması hedeflenmiştir.

1.1.Problem Durumu

İnternet bağımlılığının bireyler üzerinde yarattığı sosyal ve psikolojik etkileri inceleyen ve araştıran birçok çalışma mevcuttur. Fakat dilimizdeki literatür çalışmalarına bakıldığında, internet bağımlılığının depresyon ve yaşam doyumu ile ilişkisini birlikte inceleyen çok fazla çalışmaya rastlanılmamaktadır. Bu bağlamda, internet bağımlılığına sahip bireylerden yola çıkarak ve demografik veriler göz önüne alınarak depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin ne olduğu ve elde edilecek nedenlerin alt boyutlarını araştırmak bu araştırmanın temel problemidir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, Yakın Doğu Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri arasında depresyon ve internet bağımlılığının prevalansı konusunda bilgiler elde etmek; internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri saptamaktır. Ayrıca internet bağımlılığı ile yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey gibi demografik değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek de araştırmanın diğer bir amacını oluşturmaktadır. Aşağıda verilen alt amaçlar, belirtilen amaç doğrultusunda oluşturulmuştur:

1. İnternet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

3. Yaş değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Akademik genel not ortalaması değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
5. Ailenin aylık gelir durumu değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
6. Günlük internet kullanım süresi değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
7. İnternete bağlanılan cihaz değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
8. İnternet kullanım amacı değişkenine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Gelişen teknolojiyle birlikte hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelen internet aynı zamanda bağımlılık gibi önemli bir problemi de beraberinde getirmektedir. İnsanların bu denli internetle iç içe olduğu bir dönemde yaşamdan aldıkları doyum bizlerde merak konusu olmuştur. Öğrencilerin yaşamdan aldığı doyumun yanında depresyona olan yatkınlıkları da diğer bir merak konusudur. İnternet bağımlılığının depresyon ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye dair literatürde ve ulusal kaynaklarda yeterince kaynak bulunmamasından dolayı katkı sağlamak amacıyla bu araştırma yapılmak istenmiştir. Bu bağlamda internet bağımlılığı bulunan bireyler üzerinde yapılacak bu çalışma psikoloji literatürüne sağlayacağı katkı açısından önem taşımaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma Yakın Doğu Üniversitesi'nde öğrenim gören bireyler ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma katılımcı sayısı ile sınırlıdır.
3. Bu araştırma Sosyo-demografik Veri Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile sınırlıdır.
4. Bu araştırma, araştırma için oluşturulan anket sorularını cevaplayan bireylerin verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

5. Araştırmada değerlendirilen toplanacak olan veriler; internet bağımlılığını belirlenebilmesi için İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (İBÖKF) ile depresyon düzeyinin belirlenebilmesi için Beck Depresyon Envanteri (BDE) ile yaşam doyumu düzeyinin belirlenebilmesi için Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve ölçeklere verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

İnternet bağımlılığı: İnternetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internette geçirilen süreye gittikçe daha fazla ihtiyaç duyulması, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kaldığında aşırı sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk gibi hallerin ortaya çıkması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanmaktadır (Young, 1996; Akt: Bozkurt, Şahin, ve Zoroğlu, 2016).

Depresyon: Üzüntü, iştah ve uyku azalması, karamsarlığa düşme, sevgi ve ilgi kaybı, benlik saygısında düşme, ağlama nöbetleri geçirme, değersiz hissetme, kararsız kalma, çekilme, motivasyon kaybı, benliğe ilişkin olumsuz duygular, intihar düşünceleri gibi belirtilerin görüldüğü bir duygu durum bozukluğudur (Hisli, 1989).

Yaşam Doyumu: Kişinin kendi kriterlerine göre yaşamını pozitif yönde değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Atak, 2011).

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.İnternet

2.1.1.İnternetin Tanımı

İnternet, dünyayı bilgisayar ağlarıyla birbirine bağlayan ve her geçen gün etki ve kapasitesini arttıran bir ağ sistemidir. Fiziki dünyanın sınırları ötesinde bir ortam sunan internet, dünyanın farklı yerlerinde bulunan insanlar için anlık ve kolay iletişim aracı haline gelmiştir (Taş, 2018). İnternetle birlikte insanlar her türlü bilgiye hızlı bir şekilde ulaşabilmekte, dünyadaki gelişmeleri kolay bir şekilde takip edebilmekte, diğer insanlarla iletişim kurabilmekte ve hoşça vakit geçirebilmektedir (Ayhan ve Balcı, 2009). Bu haliyle internet kitle iletişim aracı olmanın çok ötesinde, günlük hayatın bir parçası olmuştur.

2.1.2 İnternetin Tarihçesi

Soğuk Savaş Dönemi'nde Sovyet Sosyalist Cumhuriyet Birliği'nin uzaya ilk yapay uyduyu göndermesi üzerine teknoloji savaşında geri kalmak istemeyen Amerika Birleşik Devletleri'nde bilginin daha kolay ve hızlı paylaşılabilmesi fikri ortaya atılması üzerine bir grup bilgisayar uzmanı tarafından 1962 yılında "Intergalactic Computer Network" adlı program oluşturuldu ve alt yapı çalışmalarına başlandı (Bölükbaş, 2001). 1969 yılına gelindiğinde ABD'nin en önemli üniversiteleri ARPANET (Advanced Research Projects Agency Network) adı verilen bir ağ çerçevesinde birbirine bağlanmıştır. Arpanet projesi kapsamında ilk bağlantı, Stanford Research Institute (SRI), University of California at Los Angeles (UCLA), University of Utah ve University of California at Santa Barbara (UCSB)'da gerçekleştirilmiştir (Lineer ve ark., 1997). Zamanla birçok kuruluş bu ağa katılmış ve 1980'lerin sonunda soğuk savaşın önemini yitirmesiyle ticari ve akademik çevreler de bu ağa katılmaya başlamıştır.

Başlangıçta sadece bilim insanları ve uzmanlar tarafından kullanılan ARPANET 1990'da soğuk savaşın bitimine müteakip Amerikan hükümetinin kararıyla resmen kapatılmış ve yerini

Tim Berners Lee'nin icat ettiği ve bugün kullandığımız internetin temeli olan World Wide Web'e (www) bırakmıştır.

2.1.3 Türkiye'de İnternetin Tarihsel Gelişimi

Türkiye'nin önde gelen üniversiteleri ve araştırma kurumlarının birbirleriyle elektronik ortamda iletişim kurmalarını sağlayan Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı (TÜVAKA) 1986'da kurulmuştur (Bölükbaş, 2003). 1987'de ise, ODTÜ üzerinden ilk geniş alanlı ağ (WAN) bağlantısı ile Avrupa ve ABD'deki üniversitelerin bilgisayar ağları olan BITNET-EARN'e erişim sağlanmıştır Gerçek anlamda internete ilk bağlantı ise Nisan 1993'de Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde (ODTÜ) gerçekleştirilmiştir (Arısoy, 2009). Yaklaşık bir sene ülkemizin dünya ile tek internet bağlantısı buradan sağlanmıştır. 1994 yılına gelindiğinde dünya ile olan ikinci internet bağlantımız Ege üniversitesi tarafından gerçekleştirilmiştir. Ardından 1995 yılında Bilkent Üniversitesi ve Boğaziçi Üniversiteleri de internete bağlanmıştır. 1997 yılına gelindiğinde akademik çevrenin internet bağlantısını sağlayan Ulusal Eğitim ve Araştırma Ağı (ULAKNET) çalışmaya başlamış, Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı'nın (TÜVAKA) işlevlerini devralmış ve üniversitelerin nispeten hızlı bir omurga yapısıyla birbirine bağlanmasını sağlayarak interneti daha kullanılabilir hale getirmiştir (Bölükbaş, 2003). Ağustos 1996'da TURNET projesi hayata geçirilmiş ve bu sayede internet ticari kuruluşların ve bireysel kullanıcıların hizmetine sunulmuştur. 1999 yılında, ticari ağ yapısında büyük değişiklikler olmuş ve TURNET'in yerini TTnet adında yeni bir oluşum almıştır. 2000'lerin başında, ticari kullanıcılar TTnet üzerinden, akademik kuruluşlar ve ilgili birimler ile Ulaknet üzerinden internet erişimine sahip olmaya başlamıştır. Ayrıca bu iki ağ arasında yüksek hızlı bağlantı mevcuttur (Arısoy, 2009).

2.1.4. Problemlerli İnternet Kullanımı

Bazı bireylerin hayatlarının bir parçası olan interneti gerektiği kadar kullandığı görülürken bazılarının da internet kullanımını sınırlayamadığı ve iş, okul ya da özel hayatlarında interneti fazla kullanmalarından dolayı problemler yaşadığı görülmektedir. Problemlerli internet kullanımı, internetin yoğun kullanılması, bu kullanımın kontrol altına alınamaması ve kişinin

ev, iş, okul, sosyal ya da psikolojik yaşamına ciddi zarar vermesi durumudur (Beard ve Wolf, 2001).

İnternet bağımlılığı terimi literatüre ilk defa 1996 yılında Dr. Ivan Goldberg'in arkadaşlarına şaka maksatlı yolladığı e-posta ile girmiştir (Akt: Üneri ve Tanıdır, 2011). Bu e- postadan sonra zaman içinde internet bağımlılığı konsepti, terimle ilgili literatürde büyük bir tartışmayı beraberinde getirmiştir. İnternet bağımlılığını ifade etmek için “problemlerli internet kullanımı”, “aşırı internet kullanımı”, “internet istismarı”, “patolojik internet kullanımı (Davis, 2001)”, “internet bağımlılığı bozukluğu”, “online bağımlılık”, “net bağımlılığı”, “kompulsif internet kullanımı (Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst, ve Garretsen, 2009; Akt: Kuss ve Griffiths, 2015)”, “teknolojik internet kullanımı”, “siber alan bağımlılığı” (Whang, Lee, ve Chang, 2003) “sanal bağımlılık (Greenfield, 1999; Akt: Kuss ve Griffiths, 2015)” gibi farklı isimler kullanılmıştır. Dolayısıyla internet bağımlılığın terimselleştirilmesi ve kavramsallaştırılması boyutunda tartışmaların sürdüğü anlaşılmaktadır.

Tüm bu tartışmalar dikkate alınarak, hangi terim kullanılırsa kullanılsın internet bağımlılarının tespitinde sadece internet kullanımına harcanan zaman değil aynı zamanda internetin hangi maksatla kullanıldığı da önem kazanmaktadır. Young (2004) internet başında geçirilen zamanın internet bağımlılığının doğrudan belirleyicisi olmadığı görüşündedir (Akt: Akdağ, Yılmaz, Özhan, ve Şan, 2014). Örneğin işi gereği internette uzun süre geçiren bireyin internet bağımlısı olduğu anlaşılmaz. Araştırmalar, eğlence ve iletişim amacıyla interneti kullanan bireylerin eğitim amacıyla kullananlara göre daha fazla internet bağımlısı olduğunu göstermektedir (Berber-Çelik ve Odacı, 2011). İnternet bağımlısı olan kullanıcılar film-müzik siteleri, oyun siteleri, sohbet odaları, pornografik siteler, topluluk siteleri (Kim ve Kim, 2002; Murali ve George, 2007; Tvedt, 2007; Akt: Günücü ve Kayri, 2010) vb. sitelerde daha çok zaman harcarken, internet bağımlısı olmayan kullanıcılar haber, alışveriş ve eğitim sitelerinde zaman harcamaktadırlar (Kim ve Kim, 2002; Akt: Günücü ve Kayri, 2010).

2.1.5. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

2.1.5.1. Young'ın Tanı Kriterleri

Young (1996), DSM-IV'te yer alan kumar oynama bozukluğu kriterlerini temel alarak internet bağımlılığını tespit etmek için tanı ölçütlerini oluşturmuştur. Young'un belirlediği 8 maddeden 5'inin karşılanması halinde kişi "internet bağımlısı" olarak tanı almaktadır.

Young (1996) tarafından belirlenen tanı kriterleri şunlardır;

1. İnternet ile ilgili zihni fazla meşgul etme,
2. Tatmin sağlamak için internete daha çok bağlanmaya ihtiyaç duyma,
3. İnterneti daha az kullanmaya ya da tamamen bırakmaya yönelik girişimlerin başarısız olması,
4. İnternet kullanım süresinin azaltılması ya da bırakılması çabalanırken huzursuzluk, huysuzluk ya da sinirli hissetme,
5. İnternet kullanımı için planlanan zamanın aşılması,
6. İnternet kullanımı nedeniyle karşılaşılan iş, eğitim veya kariyer fırsatı kaçırma
7. Aile üyelerine, ruh sağlığı uzmanına ya da çevredeki diğer kişilere internette geçirilen zaman ile ilgili doğruyu söylememe,
8. İnterneti kullanarak, sahip olunan sorunlardan uzaklaşmak veya negatif duyguları yaşamamak için kullanma.

2.1.5.2 Griffiths'in Tanı Kriterleri

Griffiths (1999) internet bağımlılığını teknolojik bağımlılığın bir çeşidi olarak değerlendirmiş ve bir sonraki paragrafta belirtilen yedi ölçütün üç ya da daha fazlasını karşılayan bireyin "internet bağımlısı" olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir (Akt: Bozkurt, Şahin, ve Zoroğlu, 2016).

Bunlardan ilki internet kullanımının bireyin hayatında çok önemli bir yere gelmesi hatta hayatındaki en önemli şey olmasıdır. Birey o sırada internet kullanmasa bile bir sonraki

internete bağlanacağı zamanın hayalini kurar. İkincisi bireyde internet kullanımının sağladığı duygudurum değişiklikleridir. Örneğin kişi günlük hayattaki problemlerinde kaçmak için interneti kullanır. Üçüncüsü, kişinin duygudurum değişikliklerini devam ettirmek için bir başka ifade ile sorunlarından kaçabilmek ya da “mutlu” olabilmek için her seferinde daha fazla internete bağlı kalması, toleranstır. Dördüncüsü, kişinin internet kullanım süresi azaldığında ya da kişi internet kullanmadığında titreme, huzursuzluk, sinirlilik, huysuzluk gibi psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar hissetmesi. Beşincisi, uzun süre internette bağlı kalması sebebiyle kişinin çevresiyle ya da kendi içinde yaşamış olduğu çatışmalardır. Altıncısı kişinin çeşitli zamanlarda internet bağımlılığını kontrol altına almasına rağmen bu bağımlılığın tekrar tekrar nüksetmedir. Sonuncu da kişinin problemleri internet kullanımı dolayısıyla iş, okul ve sosyal çevresiyle veya finansal problemler yaşamasıdır (Beard ve Wolf, 2001).

2.1.5.3. DSM-V Tanı Kriterleri

DSM-5’te internette oyun oynama bozukluğu (Internet Gaming Disorder) tanısı konulabilmesi için bireyin son 12 ay içerisinde aşağıda belirtilen semptomlardan beş ya da daha fazlasını gösteriyor olması gerekmektedir (APA, 2013). Bu semptomlar aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

1. İnternet oyunları ile çok fazla meşgul olma. Kişi oyun oynayamadığı anlarda dahi ya önceki oyun aktivitesi hakkında düşünür ya da bir sonraki oyun oynama aktivitesi hakkında hayaller kurar. Günlük hayatının en önemli aktivitesi oyun oynama olur.
2. İnternet oyunları oynarken internet bağlantısının kopması sonucunda sinirlilik, kaygı ya da üzüntü gibi belirtiler gösterir.
3. İnternet oyununa harcadığı süre aynı olsa da alınan keyifte azalma yaşanması, tolerans geliştirme.
4. İnternet oyunlarını oynamayı kontrol etmede ya da bu oyunları bırakmadaki başarısız girişimler.
5. İnternet oyunları dışındaki aktivitelere ilginin gözle görülür derecede azalması ya da ilginin tamamen kaybedilmesi.
6. İnternette oyun oynamaya dair harcadığı vakit konusunda çevresindekileri kandırma.
7. Çaresizlik, kaygı, suçluluk gibi olumsuz ruh hallerinden kaçmak ya da rahatlama sağlamak için internet oyunlarının kullanımı.

8. Bireyin psiko-sosyal sorunlarının farkında olmasına rağmen internet oyunlarını aşırı oynamaya devam etmesi.
9. İnternet oyunlarının aşırı oynanmasından dolayı önemli bir ilişkiyi, işi ya da eğitimle ilgili fırsatı riske atma ya da kaybetme.

2.1.5.4. Goldberg'in Tanı Kriterleri

Alkol bağımlılığı tanı kriterlerini uyarlayarak internet bağımlılığını tanımlayan Goldberg (1996), 12 ay içinde aşağıdaki yedi kriterden en az üçünün ortaya çıkması durumunda, bireyde klinik olarak bozulmanın ya da sıkıntının gözlemlenebilir olması durumunda internet bağımlılığı tanısı konulabileceğini ifade etmiştir.

1. İnternet kullanım süresinin aynı olmasına rağmen alınan keyfin giderek azalması ya da aynı keyfin alınabilmesi için internet süresinin giderek artırılması ile tanımlanan tolerans gelişimi.
2. Uzun süreli internet kullanımından sonraki bir ay içerisinde bir sonraki cümlede verilen beş maddenin en az ikisinin ortaya çıkması ve bunlardan dolayı bireyin günlük hayatında sorunlar yaşaması. Bunlar; psikomotor ajitasyon, bunaltı, internete olan takıntılı düşünceler, internet hakkında fantezi ve hayal kurma, isteyerek ya da istemeyerek sanki önünde bir klavye varmışçasına tuşlara basma hareketi yapma ve son olarak sıkıntılı ya da kaygı verici durumdan kaçmak için internete bağlanma.
3. İnternet kullanımında hedeflenen sürenin aşılması.
4. İnternet kullanımını sınırlamak, azaltmak ya da tümden bırakmak için istekte ve sürekli başarısız olan denemelerde bulunmak.
5. Kitap satın almak, dosya düzenlemek gibi internette yapılan eylemlere fazla zaman ayırma.
6. Kişinin hobilerini ve daha önceden yaptığı toplumsal etkinlikleri bırakması.
7. İnternet kullanımının yarattığı psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklara rağmen aşırı internet kullanımına devam etmesidir.

2.1.5.5. Suler'in Tanı Kriterleri

Suler (1999) sağlıklı ve problemlili internet kullanımının ayırt edilebilmesi için 8 kriterin olduğu hipotezinde bulunmuştur. Bunlar:

1. İnternet kullanımı esnasında bireyin ihtiyaçlarının ne kadarının karşılandığı ve bu ihtiyaçlarının türü önemlidir. Fiziksel ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile internet kullanımı doğru orantılıdır.
2. İhtiyaçların karşılanmamasından doğan yoksunluğun seviyesi önemlidir. Bireyin ihtiyaçları günlük hayatta karşılanmazsa birey bu ihtiyaçlarını karşılamak için arayışa girer ve sanal ortam da bu ihtiyaçların karşılanması için bir platform olabilir.
3. Sanal platformdaki aktivitelerin türü önemlidir. Ne kadar çok niteliğe sahipse o kadar ihtiyacı karşılarlar.
4. İnternet kullanımı bireyin birçok alanda işlevselliğini etkileyebilir. Bu bozulma ne kadar çeşitli alanda ise problemin boyutu da o kadar büyüktür.
5. İnternet kullanan kişi öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı gibi duyguları hissedebilir.
6. Bireyin bastırılmış ihtiyaçları, yoksunluk semptomları ve çatışmaları ayırt edilip giderilmeli.
7. İnternet kullanıcıları zamanla deneyim kazanırlar ve internet kullanımlarının hayattaki ihtiyaçlarını tam olarak karşılamadığını ve zamanla internet kullanımının ilgi çekiciliğinin azaldığını fark ederler. Deneyim genellikle kullanıcıların internete fazla bağlanmamaları konusunda yardım etmektedir.
8. Sağlıklı internet kullanıcıları günlük hayattaki yaşamları ile denge ve uyumu sağlayabilir iken patolojik internet kullanıcıları bu dengeyi yitirmiş bireylerdir.

“Birisinin internet için olan tutkusu sağlıklı, patolojik olarak bağımlı ya da bu ikisinin arasında olabilir” (Suler, 1999).

2.1.5.6. Beard ve Wolf’un Tanı Kriterleri

Beard ve Wolf (2001), Young’ın geliştirdiği tanı kriterlerinin ilk beşinin sadece internet bağımlılığı için değil herhangi bir bağımlılığı tanımlamak için kullanılabileceğini ifade ederek verdikleri örnek ile bu kriterleri eleştirmişlerdir: “Yeni anne olan bir birey sürekli bebeğini düşünmekle meşgul olabilir (1. Kriter), bebeğiyle daha fazla zaman harcamayı arzulamasının giderek artması (2. Kriter), bebeğiyle geçirdiği zamanı kontrol etmeye, azaltmaya ya da durdurmaya çalışması (3. Kriter), Bebeğini bir aile üyesine ya da bakıcıya bıraktığında kendini huzursuz, depresif ya da sinirli hissetmesi (4. Kriter), son olarak bebeğe planladığından daha fazla zaman ayırması (5. Kriter). Peki, biz bu yeni annenin bebeğine bağımlı olduğunu söyleyebilir miyiz?” (Beard ve Wolf, 2001).

Young'a göre internet bağımlısı kişide 8 kriterden beş ve daha fazlası bulunması gerekirken Beard ve Wolf, Young'ın kriterlerini ikiye ayırmış; kişinin günlük hayatındaki işlevselliğinde bozulma yaratsa dahi Young'ın kriterlerinin ilk beşinin mutlaka bulunması gerektiğini, geriye kalan 3 kriterden de en az birinin bulunması gerektiğini vurgulamışlardır.

Bireyin aşağıdaki beş maddeyi mutlaka deneyimlemesi gerekir:

1. İnternet ile ilgili zihni fazla meşgul etme uğraş,
2. Tatmin sağlamak için internete daha çok bağlanmaya ihtiyaç duyma,
3. İnterneti daha az kullanmaya ya da tamamen bırakmaya yönelik girişimlerin başarısız olması,
4. İnternet kullanım süresinin azaltılması ya da bırakılması çabalanırken huzursuzluk, huysuzluk ya da sınırlı hissetme,
5. İnternet kullanımını için planlanan zamanın aşılması,

Bireyde aşağıdaki üç maddeden en az bir tanesinin görülmesi gerekir.

1. İnternet kullanımını nedeniyle karşılaşılan iş, eğitim veya kariyer fırsatı kaçırma
2. Aile üyelerine, ruh sağlığı uzmanına ya da çevredeki diğer kişilere internette geçirilen zaman ile ilgili doğruyu söylememe,
3. İnterneti kullanarak, sahip olunan sorunlardan uzaklaşmak veya interneti negatif duyguları yaşamamak için kullanma.

2.1.5.7. Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold ve Stein İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Shapira ve arkadaşları (2003), DSM 4-TR'deki dürtü kontrol bozukluğu temel alarak internet bağımlılığı için şu tanı kriterlerini oluşturmuşlardır:

1. Aşağıdaki maddelerden en az birinin görülmesiyle birlikte zihnin meşgul olması:
 - a. İnternet kullanımıyla ilgili olarak zihnin sürekli meşgul olması
 - b. Planladığı internet kullanımını süresini her zaman aşmak

2. Sürekli internet kullanımı ya da internet kullanılmadığı zaman zihnin sürekli meşgul olmasından dolayı bireyin hayatının herhangi bir alanında bireye klinik boyutta problem oluşturacak kadar zarar vermesi.
3. İnternet kullanımının yalnızca hipomani veya mani periyotları ile ortaya çıkmaması ve başka bir Eksen I bozukluğu ile açıklanmaması (Akt: Baltacı, 2017)

2.1.5.8. Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Ko vd. (2005) yeni bir ölçek geliştirerek internet bağımlılığı için yeni tanı ölçütleri ortaya atmıştır. Klinik olarak belirgin bozulma veya sıkıntının son 3 ayda internet kullanımı ile birlikte ortaya çıkması halinde internet bağımlılığı tanı kriterleri şunlardır:

A) Aşağıdaki bulguların en az 6'sının bulunması.

- 1- İnternetle ilgili zihnin sürekli meşgul olması.
- 2- İnternet kullanımını bırakmak için yapılan girişimlerin sürekli başarısız olması.
- 3- Aynı miktarda tatmini elde etmek için internet kullanım gereksiniminin sürekli artması, tolerans gelişimi.
- 4- Yoksunluk: Aşağıdaki maddelerden herhangi birinin varlığı
 - a. İnternet kullanımının bırakılmasını takip eden günlerde huzursuz ve memnuniyetsiz duygu durum, anksiyete, irritabilite ve sıkılma hissi.
 - b. Yoksunluk semptomlarını yaşamamak için internet kullanımı.
- 5- Planlanan internet kullanım süresinin çoğu kez aşılması.
- 6- İnternet kullanımını azaltmak, kontrol altına almak ya da bitirme çabalarının boşa çıkması.
- 7- İnternet kullanımına fazla zaman harcama.
- 8- İnternete ulaşmak için fazla zaman harcama.
- 9- İnternet kullanımından dolayı ortaya çıkmış fiziksel ya da psikolojik bir sorunun olduğu bilinmesine rağmen internet kullanımına devam edilmesi.

B) Aşağıdaki semptomların bir ya da daha fazlasının bulunmasıyla işlevsel bozuklukların yaşanması.

- 1-İnternet kullanımı dolayısıyla temel sorumlulukların yerine getirilmesinin etkilenmesi.
- 2- Bireyin sosyal çevresiyle iletişiminin bozulması.
- 3- İnternet kullanımı nedeniyle kuralları ya da yasaları çiğneme.

C) İnternet bağımlılık davranışı başka bozukluklarla (psikotik, bipolar) açıklanamaz.

2.1.5.9. Tao, Huang, Wang, Zhang, Zhang ve Li İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Tao vd. (2010), tanı kriterlerini 4 temel üzerine oluşturmuştur: semptom, işlevsellikte bozulma, süre ve dışlama. Tao ve arkadaşlarının oluşturduğu tanı kriterleri şunlardır:

a) Aşağıdaki semptom kriterlerinin hepsi bireyde bulunmalıdır:

- İnternetin kullanıldığı ya da kullanılmadığı zamanlarda internetle ilgili zihnin sürekli meşgul olması
- İnternet kullanımının durmasından hemen sonra başlayan huzursuzluk, kaygı, öfke ya da sıkılma gibi çekilme belirtileri

Aşağıdaki maddelerden bir ya da daha fazlasının olması:

- 1-Tolerans, internet kullanımından elde edilen doyum miktarını korumak için giderek daha fazla internet kullanım süresi
- 2-İnternet kullanımını kontrol etme girişimlerinin sürekli başarısız olması
- 3-İnternet kullanımından doğan fiziksel ya da psikolojik problemlere rağmen aşırı internet kullanımında azalma olmaması
- 4-İnternet dışında kalan deneyim, aktivite veya hobilere karşı ilgi ve isteğin azalması
- 5-Günlük hayattaki olumsuz duygulardan kaçmak ya da etkilerini azaltmak için interneti kullanma

(b) Dışlama kriteri

Aşırı internet kullanımı diğer bozukluklarla (psikotik, bipolar I) daha iyi açıklanamaz.

(c) Klinik olarak önemli derecede bozulma kriteri

Günlük hayattaki iş, eğitim ya da ilişkisel fırsatları kaçırma ya bozacak şekilde işlevsel bozulma yaşanması.

(d) Süre kriteri

İş ve akademik amaçlar dışında günlük en az 6 saat internet kullanımının en az 3 ay devam etmesi internet bağımlılığı olarak değerlendirilir.

2.1.6. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar ve Yaklaşımlar

İlk kez ortaya atılmasından bu yana henüz çeyrek yüzyıl geçmiş olan internet bağımlılığı kavramı hakkında yapılan çalışmaların sayısı sınırlıdır ve bu bağımlılığın nedenleri konusunda kesin olan ortak bir fikre varılamamıştır. Bu bölümde internet bağımlılığını daha

iyi kavramak için bu konu hakkında çalışmalar yapan araştırmacıların oluşturduğu kuramlara yer verilecektir.

2.1.6.1. Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı

Suler (1999) bireylerin ruh sağlığının normal seviyede olması için bireylerin ihtiyaçlarının giderilmesi gerektiğini, karşılanmayan ihtiyaçların ileride bağımlılıklara ya da diğer psikolojik rahatsızlıklara yol açabileceğini ifade etmektedir. Karşılanan ihtiyaçların ise benliğin güçlenmesinde yardımcı olacağını belirtmektedir. Suler (1999) bireyin internetteki faaliyetlerinin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine denk geldiğini savunmuştur.

Maslow'un piramidinde ilk basamak olan fizyolojik ihtiyaçlar cinsellik, beslenme, barınma, uyku gibi temel ihtiyaçlar iken Suler (1999)'e göre internet kullanımında bu durum cinselliğe karşılık gelmektedir. Birey cinsel dürtülerini gidermek için interneti yoğun şekilde kullanabilmektedir. Bireyin kişiler arası ilişki kurmak için interneti kullanıyor olması ikinci basamağa karşılık gelmektedir. Birey internet ortamındaki oyun, sohbet ya da forum sitelerinden öğrenebilir, başarı sağlayabilir ve burada saygı duyulma ihtiyacını giderebilir. Son olarak kişi günlük hayatta olduğu gibi sanal dünyada da kişiliğinin gizli kalmış yönlerini açığa çıkarabilir ve kendini gerçekleştirebilir.

2.1.6.2. Young'ın Dört Kategori Kuramı

Young (1999) internet bağımlılığının nedenlerini sosyal destek, yaşam koşulları, cinsel tatmin ve yeni bir kimlik oluşturma şeklinde dört gruba ayırarak ele almıştır.

Birey günlük hayatta sosyal çevresinden alamadığı desteği ve kabul görme, tavsiye alma, arkadaş edinme gibi ihtiyaçlarını internet aracılığıyla karşılamaya çalışır. Bireylerin sahip olduğu yaşam koşulları da internete bağlanma konusunda önemli bir etkidir. Young (1999), düşük benlik saygısı olan ve sosyal hayatta başkaları tarafından reddedilme endişesi yaşayan bireylerin internet bağımlılığı geliştirmeye daha yatkın olduklarını ifade etmiştir. Kendini çekici bulmayan ya da sosyalleşme konusunda sıkıntısı olan bireyler, internet ortamında kimliklerini saklayarak ya da yeni bir kimlik yaratarak cinsel tatmin sağlayabilirler.

2.1.6.3. Davis'in Bilişsel Davranışçı Kuramı

Davis (2001), bilişsel davranışçı modelini oluştururken patolojik internet kullanımını özgül ve yaygın patolojik internet kullanımı şeklinde ikiye ayırmıştır. Özgül patolojik internet kullanımında kişilerin çevrimiçi seks, pornografi, kumar, borsa takibi, alışveriş gibi internetin belirli işlevlerine bağımlı olduğunu ifade etmektedir. Burada internet bir amaç değil araçtır. Yaygın patolojik internet kullanımında ise belirli bir hedef olmaksızın zaman harcama odaklı, uzun süreli ve zarar göreceği biçimde doğrudan internet kullanımınıdır.

2.1.6.4. Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanım Modeli

Grohol (1999), internet bağımlılığının nedeninin kişinin sosyal olma arzusu olduğunu ve bireyin bu arzuyu yerine getirmek için interneti kullandığını ifade etmiştir. Bireyler sosyalleşmek için internetin sunduğu forum, sohbet odası, elektronik posta gibi çeşitli hizmetleri kullanırlar. Patolojik internet kullanımını evrelere ayıran Grohol (1999), internet kullanıcılarının internetle ilgili yeni bir etkinlikte karşılaşınca cazibe denilen ilk evreye girdiklerini savunur. Bu evrede internet kullanıcısı etkinliğin farklılığından dolayı onu keşfetmek için uzun saatler internet başında durur. Bu durum ikinci aşamaya geçinceye kadar devam eder. İkinci aşamada ise internetteki bu etkinliği zamanla öğrenmeye başlayan kullanıcı ilk aşamadaki heyecanını kaybetmeye başlar ve internet kullanımını kontrol altına almak için kaçınma davranışını göstermeye başlar. Grohol (1999)'ün denge aşaması ismini verdiği üçüncü aşamada ise birey internet kullanımını kontrol altına alıp gerçek ile sanal dünya arasındaki dengeyi sağlar (Akt: Baltacı, 2017).

2.1.6.5. Caplan'ın Yetersiz Sosyal Beceriler Kuramı

Caplan (2002)'in, Davis'in bilişsel davranışçı yaklaşımında patolojik internet kullanımı modelini temel alarak geliştirdiği, "yetersiz sosyal beceriler" ismini verdiği kuramına göre yalnız ve depresyonu olan bireyler kendilerini sosyal olarak yeterli görmediklerinden dolayı kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahiplerdir. Bu bireyler yüz yüze iletişimden daha az tehlikeli gördükleri internet üzerinden iletişim kurmayı tercih ederler. Kendilerini internet ortamında daha rahat hissettikleri için zamanla bu kullanım yoğunlaşır ve problemlerli internet kullanımına dönüşür. Birey internet ortamında iletişim kurduğu kişiye kendi olumsuz özelliklerini yansıtmaz, kendinde olmayan olumlu özelliklerden bahsedebilir ya da daha ideal

yeni bir kişilik yaratabilir. İnternet ortamındaki bu iletişim kişide sanal iletişimin kolay, daha az riskli ve heyecanlı olduğu inancını oluşturur. Bütün bu nedenlerden dolayı internet bağımlılığı gelişebilir.

2.2.Depresyon

2.2.1.Depresyonun Tanımı

Depresyon kişinin duygusal olarak üzgün, mutsuz, kederli hissetmesi; düşünsel olarak durumuyla ilgili ümitsizlik, çaresizlik ve karamsarlık içinde olması, kendini bu durum içinde yetersiz ve değersiz olarak algılaması ve hatta intiharı çözüm olarak görmesi; davranışsal olarak kendini toplumdan soyutlaması, içine kapanması, giderek durgunlaşması, hiçbir şeyden zevk alamaması ve isteksizlik göstermesi ve bedensel olarak da uykunun ve iştahın bozulmasıdır (Türk Psikiyatri Derneği, 2021).

İnsanlık tarihi kadar eski olan ve köken olarak latince “depressus” kelimesinden gelen depresyonu tıbbi olarak ilk defa Hipokrat “melankoli” şeklinde tanımlamıştır. Fransızcadan dilimize giren, “bunalım” (Türk Dil Kurumu, t.y.) olarak çevrilen depresyon; anlık bir ruh hali, bir sendrom veya bir hastalık olarak karşımıza çıkabilir (Savrun, 1999). Bizim burada depresyon olarak bahsettiğimiz hastalık halidir. Depresyon denilince farklı kaynaklarda ve sınıflandırma sistemlerinde birçok alt gruptan oluşmuş bir hastalıktan söz edilmektedir. DSM 5’te depresyon hastalığı şu alt gruplardan oluşmaktadır: yıkıcı duygudurumu düzenleyememe bozukluğu, yeğın (majör) depresyon bozukluğu, süregiden depresyon bozukluğu (distimi), aybaşı öncesi (premenstrüel) disfori bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı depresyon bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı depresyon bozukluğu, tanımlanmış diğer bir depresyon bozukluğu, tanımlanmamış depresyon bozukluğu (APA, 2013).

Depresyon denilince ilk akla gelen majör depresyondur. Bu tezde başka türlü belirtilmedikçe depresyon terimi ile majör depresif bozukluk kastedilecektir. Yıllar içinde teknoloji ve tıp alanındaki gelişmelerle birlikte birçok hastalık ortadan kaldırılırken birçok hastalık da kontrol altına alınmış olmasına rağmen depresyon dünyada hızla artmakta ve büyük bir sağlık sorunu haline gelmektedir.

Depresyon ruh sağlığı alanında karşımıza en çok çıkan hastalıklardan birisidir. Öyle ki Bellack (1981) depresyonu ruh sağlığının soğuk algınlığı olarak nitelemiştir (Akt: Hisli,

1989). Yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinde görülen en önemli ruhsal bozukluk olarak depresyon saptanmıştır (Özdel vd., 2002).

2.2.2. Depresyon Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar

Freud tarafından ortaya atılan psikoanalitik kurama göre gerçek ya da imgesel sevgi nesnesinin yitilmesi sonucu depresyon meydana gelir. Bununla beraber kişinin benlik saygısında büyük bir düşme görülür. Bu teoriye göre yok olan sevgi nesnesine olan dürtü ve agresif duygular bireyin kendisine döner. Kişi kaybın sebep olduğu travma ve ruhsal sorunlara karşı kendini savunmak için bilinçsizce kaybedilen nesneyle özdeşim kurar (Alper, 2002; Akt: Beki, 2015).

Bilişsel kuramın kurucusu olan Beck'e göre depresyondakiler bir takım bilişsel problemlere sahiptir ve bunun en büyük nedeni de onların sahip oldukları olumsuz düşünceler, inançlar ve şemalardır (Beck ve ark., 1979). Beck'in bilişsel üçlü teorisine göre depresyondaki kişi kendisini yetersiz, mutsuz, umutsuz olarak görürken aynı zamanda dünyadaki hedeflerine zorluklar nedeniyle ulaşamayacağına ve gelecekte onu olumsuzluklar beklediğine inanmaktadır (Ingram, 2009).

Davranışçı kurama göre kişinin psikolojik olarak sağlamlığını sahip olduğu uyumlu davranışlar belirler. Kişinin hayatta kalması ve çevresiyle iyi ilişkiler kurması için uyumlu davranışlara sahip olması gerekir. Davranışçı kurama göre depresyonun temelinde bireyin sahip olduğu uyumsuz davranışlar yer alır. Depresyondaki kişinin kendisi ve çevresi hakkındaki düşünceleri çarpıtılmış olduğu için zamanla bu yanlış algılar olumlu pekiştireçlerin azalmasına ve depresyonun artmasına neden olur. Mathews (1977) tarafından ortaya atılan depresyonun bir diğer nedeni de bireyin davranışlarını yeteri kadar pozitif olarak destekleyecek bir çevresinin bulunmamasıdır (Akt: Arslan, 2020).

2.2.3. DSM-5' e Göre Majör Depresyon Tanı Ölçütleri

Depresyon bozuklukları içerisinde yaygınlığı en fazla olan majör depresyonun DSM-5 kitabında yer alan tanı kriterleri aşağıda verilmiştir.

- A. Birbirini takip eden on dört günlük süre boyunca aşağıdaki belirtilerin en az beşinin görülmesi ve işlevsellikte değişiklik yaşanması. İlk iki maddedeki belirtilerden en az biri de görülmelidir.
1. Neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde çökkün duygu durumun bulunması.
 2. Neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde etkinliklere karşı ilgide belirgin şekilde azalma olması ya da bu etkinliklerden zevk alamama durumunun yaşanması.
 3. Herhangi bir diyet yapmıyorken kilo alma ya da verme.
 4. Aşırı uyuma ya da uykusuzluk çekme.
 5. Neredeyse her gün, psikodevinsel kışkırtma ya da yavaşlama.
 6. Bitkinlik ya da enerji düşüklüğü yaşama
 7. Değersizlik ya da aşırı ya da uygunsuz suçluluk duyguları yaşama.
 8. Düşünmekte ya da odaklanmakta güçlük çekme.
 9. Yineleyeci ölüm ve intihar düşüncelerinin olması.
- B. Bu belirtilere sahip olan bireyin hayatında çeşitli alanlarda problemler ya da işlev kayıplarının meydana gelmesi.
- C. Bu süreç bireyin başka tıbbi bir sağlık sorununa veya madde kullanımına bağlanamaz (APA, 2013).

2.3.Yaşam Doyumu

2.3.1.Yaşam Doyumunun Tanımı

Literatüre bakıldığında 21. yüzyılın başlarına kadar psikolojide daha çok bireyin olumsuz yönlerine dikkat çeken araştırmalar yapıldığı görülmektedir. (Yetim, 1992; Vara, 1999; Özer ve Karabulut, 2003; Dost, 2007; Ülker Tümlü ve Receptoğlu 2013). Faller (2001)'in yaptığı taramada negatif sözcükler ile ilgili literatürde 70856 kayıt bulunurken olumlu sözcükler üzerine sadece 851 kayıt bulunmaktadır (Akt: Ülker Tümlü ve Receptoğlu 2013). Sonuç olarak bu olumlu özelliklerin ihmal edildiği anlaşılıp bu konudaki çalışmaların sayısı son yıllarda daha da artmıştır ve psikolojinin önemli çalışma alanlarından biri olarak pozitif psikoloji ön plana çıkmıştır. Pozitif psikolojinin önemli konularından birisi de yaşam doyumudur.

Neugarten (1961) ilk defa yaşam doyumunu; kişinin yaşamına yönelik istekleriyle sahip olduklarının karşılaştırılması üzerine ortaya çıkan sonuç olarak tanımlamıştır. Shin ve Johnson (1978)'a göre yaşam doyumunu kişilerin kendi seçtikleri ölçütlerle yaşamlarını değerlendirmesi olup bilişsel ve yargısal bir sürece işaret etmektedir.

Dikmen (1995) konuyu daha iyi kavramak için öncelikle yaşamın tanımlanması gerektiğini belirtmiş ve yaşamı, kişinin iş ve iş dışında geçirdiği zamanın tamamıdır şeklinde tanımlamıştır. İş dışını da boş zaman ve diğer iş dışı zaman olmak üzere ikiye ayıran Dikmen yaşam doyumunu kişinin iş, boş zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepki ya da tutum olarak tanımlamıştır.

Yaşam doyumunu bir kişinin hayattan ne beklediği ve bu beklentisinin karşılanma miktarıyla elde edilen doyumdur (Altay ve Avcı, 2009). Bu durum, kişinin yaşamının çeşitli boyutlarını kendi oluşturduğu ölçütlere göre değerlendirmesi ile ortaya çıkar. Bir başka deyişle kişinin beklentilerinin gerçek hayatla kıyaslanması sonucunda ortaya çıkan durumdur. Yaşam doyumunu kişinin o anki durumundan çok, genel olarak tüm yaşamındaki doyumunu ifade eden çok boyutlu (Özer ve Karabulut, 2003); kişisel beklenti, temel ihtiyaç ve bireysel farklılıklara göre değişen bir kavramdır (Şar, Işıklar ve Aydoğan, 2012).

Yukarıda yaşam doyumunu basit şekillerde tanımlayabilmemize rağmen aslında bu kadar açık değildir. Örneğin Andrews ve Witney (1974)'in ve Andrews ve Crandall (1976)'ın yaptığı iki ayrı çalışmayla yaşam doyumuna ait olduğu varsayılan 800 ayrı öğe sınımlanmış, ilk aşamada bu öğeler ancak 100 taneye indirgenebilmiş, ikincisinde ise 30 öğeye indirgenmiştir. 30 ayrı öğeyi ölçen ve değerlendiren bir ölçeğin ne kadar zor olacağı açıktır (Akt: Dikmen, 1995). Flanagan (1978) ise çeşitli yaş, ırk ve kültürden gelen 3000 kişiyle yaptığı çalışmayla 6500 öğeyi sınımlanmış ve yaşam doyumunu ölçen 15 temel öğeye indirmiştir. Bu öğeler; araçsal rahatlık, sağlık ve kişisel güvenlik, karı/koca ile olan ilişkiler, çocuk sahibi olma ve yetiştirme, aile kardeş ve diğer akrabalarla ilişkiler, arkadaşlarla olan ilişkiler, başkalarına yardım etme ya da destekleme, yerel ya da ulusal hükümet ile ilgili aktiviteler, entelektüel gelişim, kendini anlama ve planlama, iş, yaratıcılık ve kendini ifade etme, sosyalleşme, pasif ve gözlemsel rekreasyon faaliyetler (kitap okuma, müzik dinleme, sinema maç vb. seyretme), aktif ve katılımcı rekreasyon faaliyetler (spor, avlanma, balık tutma kamp yapma, tatil çıkma vb.).

Görüldüğü gibi yaşam doyumunu çeşitli öğeler yardımı ile tanımlamak çok güçtür, çünkü yaşam çok geniş bir kavramdır. Bu yüzden yaşam doyumunun bütüncül sorular yardımıyla ölçülmesi tercih edilmektedir. Bununla birlikte birçok araştırma yaş, cinsiyet, medeni durum, sağlık gibi değişkenlerin yaşam doyumuna etkilerini inceleyerek yaşam doyumunun öge yapısını tanımlamayı hedeflemektedir (Dikmen, 1995).

Campbell (1976)'a göre yaşam doyumunu literatürünün ulaştığı üç genel sonuç vardır. Bunlardan birincisi bireyin deneyimlerini ve yaşamını kasteden özneliktir. İkincisi sadece olumsuz etmenlerin yokluğu değil aynı zamanda varlığı da yaşamdan alınan doyum etkiler. Üçüncüsü de yaşam doyumunu ölçekleri o anlık durumu değil yaşamın genelinden alınan doyumunu ölçmektedir (Akt: Lewinsohn, Peter, Redner, Seeley, 1991).

2.3.2. Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar

Wilson (1967) tarafından ortaya atılan *ereksel kurama (telic or endpoint)* göre ihtiyaçların doyurulması mutluluğa ve doyuma neden olur, ihtiyaçların karşılanmaması durumunda da mutsuzluğa neden olur (Wilson, 1967). Bu kurama karşı yapılan en büyük eleştiri hangi istek ve amaçların daha önemli olduğu ve bunların birbiri ile olan ilişkisinin ne olduğudur (Köker, 1991).

Haz ve acı (pleasure and pain) kuramına göre bireyin en büyük mutluluğa amaçları ve ihtiyaçları tam anlamıyla karşılandığı zaman ulaşacağı yönündedir. Houston (1981) en büyük haza ulaşmak için en fazla bastırığımız ihtiyaçlarımızı doyumamız gerektiğini belirtmektedir (Akt: Köker, 1991). Doyumun bireysel farklılıklarını açıklamakta yetersiz kalan bu kuram daha sonraları araştırmalarca desteklenmemiştir (Costa, 1980).

Etkinlik (activity) kuramının en önemli temsilcisi olan Aristoteles'e göre mutluluğun kaynağı bireyin kendi etkinliğidir. Ona göre mutluluğun kaynağı bireyin erdemli etkinlikleridir. Bu kurama göre eğer birey önemli etkinliklere yoğunlaşırsa mutluluk kendiliğinden gelecektir. Bir diğer önemli nokta da bireyin gerçekleştirdiği etkinlik ile yeteneğinin paralel olmasıdır. Bu bağlamda eğer kişi daha yetenekli ise sıkılacak etkinliğin zor olması durumunda da kaygı yaşayacaktır (Yetim, 1992).

Çağdaş psikolojide oldukça popüler olan *aşağıdan yukarı-yukarıdan aşağı (top-down-bottom up)* yaklaşımına göre mutlu olunan anların bir araya gelmesiyle mutlu bir yaşam meydana gelir (Kozma ve Stones, 1980). Bu kuramda bireyin kişilik özellikleri öne çıkmaktadır. Kişinin hayatında meydana gelen olayları algılama biçimi mutluluğunu belirlemektedir. Başka bir ifade ile mutluluk dışsal odaklı değil içsel odaklıdır.

İlişkilendirici (Associationistic) kurama göre bireylerin olaylara verdikleri anlamlar önemlidir. Pozitif olaylar kişi tarafından içsel etmenlere bağlanıyorsa en büyük mutluluk kaynağı olmaktadır. (Schwarz ve Clore, 1983). Bu bağlamda Diener, bireylerin olumlu olan yaşantılarını daha kolay hatırlayabildiklerini, bilakis olumsuz yaşantılarını daha az hatırlayabildiklerini ifade etmektedir. Dolayısıyla görece daha olumlu olayları hatırlayanlar daha mutlu olurlar diyebiliriz (Akt. Çiçek, 2018).

Yargı (judgement) kuramına göre doyumun gerçekleşmesi için bireyin kullandığı standartlar önemlidir. Birey karşılaştırma yaptığı bireyden daha iyi hissederse doyum oluşur. Bu tür karşılaştırmalar psikoloji durumumuzu etkilemektedir. Wills (1981) bireyin kendinden daha az şanslı bireylerle yaptığı kıyaslamaların bireyin yaşam doyumunu arttırdığını belirtmektedir.

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bölükbaş (2003), sayıları hızla artan internet kafeler hakkında bilgi toplamak ve her yaş grubu, cinsiyet, gelir ve eğitim düzeyinden kullanıcıya erişmeyi amaçladığı internet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine yaptığı sosyolojik araştırmada Diyarbakır'ın Yenişehir, Dağkapı, Cezaevi, Bağlar, Ofis semtlerindeki 42 internet kafe sahibine ve 150 internet kullanıcılarına ulaşmıştır. İnternet kafe sahipleri ve internet kullanıcıları ile görüşme yapan Bölükbaş (2003), internet kafe müşterilerinin bağımlılık ve sosyal izolasyon düzeylerinin, yaş medeni durum, öğrenim durumu, baba mesleği, aylık gelir durumu, interneti kullanım sıklığı gibi değişkenlere bağlı olarak farklılaştığı sonucuna varmıştır.

Özcan (2004), üniversite öğrencilerinde internet kullanımının psikososyal durumları ile ilişkisini değerlendirmek amacıyla İstanbul Üniversitesi'nde 730 lisans öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin interneti en sık eğitim ve sosyal amaçlı kullandığını, bu

kullanıma bağı psikolojik, fiziksel ve sosyal sorunlar yaşadığını belirtmiştir. Ayrıca problemlerini internet kullanımının cinsiyet, eğitim görülen bölüm, internet kullanım saati, yalnızlık, iletişim tarzı ve algıladıkları sosyal destekle ilişkisi olduğu belirlenmiştir.

Cengizhan (2005), Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü öğrencilerinden 57 kişilik bir grupla yaptığı çalışmada öğrencilerin internet kullanımını ve buna paralel olan bağımlılık kavramını incelemiştir. Çalışma grubundaki öğrencilerin 54'ünün evinde bilgisayar bulunurken 25 kişinin de ADSL internet bağlantısı olduğu tespit edilmiştir. Zaman kaybı ve gereksiz işler için vakit harcama öğrencilerin internet kullanımıyla yaşadıkları problemler arasındadır. Ayrıca internet kullanımını nedeniyle diğer işlere vakit ayıramadıkları sonucu da bulgular arasındadır.

Özcan ve Buzlu (2005), çalışmaya katılmaya istekli, haftada en az 2 saat internet kullanan 148 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada problemlerini belirlemek için geliştirilen İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin geçerlilik güvenilirliğini incelemeyi amaçlamıştır. %73'ünü (108) kadınların, %27'sini (40) de erkeklerin oluşturduğu çalışma grubunun yaş ortalaması 21.01 bulunmuştur. "Benzer ölçeklerle gerçekleştirilen geçerlik sınavlarında, İBDÖ ile depresyon ve yalnızlık arasında aynı yönde, algılanan sosyal destek ile ters yönde ilişki bulunmuş, belirlenen faktör yapısının ölçeğin orijinali ile iyi uyum gösterdiği görülmüştür" (Özcan ve Buzlu, 2005).

Aslanbay (2006) İstanbul'un farklı semtlerine dağılmış okullardan 296 lise öğrencisiyle yaptığı araştırmada internetten alınan haz faktörleri ile internet bağımlılığı arasında belirgin bir ilişki bulunmuştur. Bazı demografik ve sosyo-ekonomik faktörlerin yanı sıra bazı durumsal faktörler internet bağımlılığıyla ilişkili çıkmıştır. Ayrıca diğer medya tüketiminin internet bağımlılığını açıklamadığı bulunmuştur.

Kurtaran (2008), Mersin ili merkezinde genel, meslek ve Anadolu liselerinde öğrenim gören, 650 öğrenci üzerine yaptığı çalışmada internet bağımlılığının, benlik saygısını negatif yönde, yalnızlığı ise pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı, ancak depresyonun, istatistiksel olarak anlamlı olacak kadar yordamadığı sonucuna varmıştır.

Günüç (2009), internet bağımlılığı ölçeği geliştirmek amacıyla 443'ü erkek ve 301'i kadın olan 754 ortaöğretim kademesindeki öğrenci üzerine bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmayı

Türkiye'nin her bölgesinden uygun örnekleme yöntemiyle birer il ve her ilden de seçkisiz örnekleme yöntemiyle ikişer okul seçerek tamamlamıştır. Araştırmacının geliştirdiği 35 maddeden oluşan beşli likert tipi ölçek ile yapılan ölçümler sonucu 76 öğrencinin (%10,1) internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna göre; il, cinsiyet, sınıf, yaş, baba mesleği, sigara kullanma durumu, aile geliri, interneti en sık kullanım amacı, interneti yıllık ve günlük kullanım miktarı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Canan (2010), Düzce Üniversitesi öğrencilerinden oluşan 1034 kişi üzerinde yaptığı çalışmayla üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığını araştırmayı ve aşırı internet kullanımı ile disosiyatif belirtiler ve bazı sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiyi bulmayı amaçlamıştır. Yaşları 18 ile 27 arasında değişen öğrencilerin %9,7'sinin internet bağımlısı olduğu bulunmuştur. İnternet bağımlılarının alkol kullanmaya daha meyilli oldukları, internet bağımlılığının erkeklerde, kızlardan daha yaygın olduğu, internet kullanma örüntüsünün de cinsiyetler arasında anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunan sonuçlar arasındadır.

Üçkardeş (2010), internet bağımlılığının yaygınlığını ve internet bağımlısı olan bireylerin interneti normal kullanan bireylerle sosyodemografik açıdan ve interneti kullanım özelliklerinin karşılaştırılması için yaptığı çalışmaya Mersin Üniversitesi'nde okuyan 910 öğrenci katılmıştır. Çalışmada internet bağımlılığı %2, riskli internet kullanımı da %20,9 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca internet bağımlılığı olanların haftada 40 saat ve üzeri internet kullandığı ve internette en sık sosyal aktiviteleri tercih ettiği bulgular arasındadır.

Batıgün ve Kılıç (2011), Ankara ve İstanbul'daki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 1198 (672'si kadın, 525'i erkek) üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada üniversite öğrencileri arasında internet kullanım amacını ve internet bağımlılığı yaygınlığını ölçmeyi amaçlamışlardır. Araştırmada erkek öğrencilerin kadınlara göre daha fazla internete bağımlılık gösterdiği, öğrencilerin günde ortalama 1,53 saat internette kaldıkları ve %18,89'unun internet bağımlısı olarak tanımlanabileceği sonuçları bulunmuştur. Yaşam doyumunun ve özdenetimin düşük olması, üst sosyo-ekonomik düzeyde olmak, erkek olmak, internetin iletişim amacıyla gün içerisinde uzun süre kullanılması ve anksiyetenin yüksek olması internet bağımlılığını yordayan değişkenler olarak bulunmuştur.

Alaçam (2012) Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim gören 2096 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada üniversite öğrencileri arasında internet kullanım yaygınlığını saptamak, internet kullanımının sosyodemografik değişkenler ile ilişkisini araştırmak ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. İnternet bağımlılığının üniversite öğrencilerinde %8,6 ile yaygın bir sorun olduğu, yüksek DEHB belirtilerinin sigara ve alkol kullanımı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Doğan (2013), İnternet Bağımlılık Ölçeği (İBÖ) kullanarak İzmir ilinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda 12-18 yaş grubu ergenlerde yaptığı çalışma sonucunda internet bağımlılığı yaygınlığını %12,6 olarak tespit etmiştir. Doğan'a göre internet bağımlılığını yordayan değişkenler şunlardır: boş zaman aktiviteleri, gün içinde internet kullanım zamanı, ortalama haftalık internet kullanım süresi, internet kullanımının günlük işleri aksatması, uyku ve yeme düzenini etkilemesi.

Durualp ve Çiçekoğlu (2013), Çankırı 100. Yıl Yetiştirme Yurdunda kalan 47 erkek ergen üzerinde yaptıkları araştırmada yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerini belirlenmeyi, internet bağımlılığı ve bazı değişkenler açısından incelenmeyi amaçlamıştır. Sonuç olarak internet bağımlılığı yüksek olan bireylerde internet bağımlılığı orta ve düşük düzeyde olanlara göre yalnızlık puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur.

Akdağ ve arkadaşları (2014), üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ve bunların çeşitli değişkenlere göre farklılaşma durumlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin çoğunun internet bağımlılıklarının düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. "İnternet bağımlılıklarında cinsiyet, akademik başarılarını algılayışları, derslere devam durumu, günlük internet kullanım süresi, internete bağlanılan yer, internete telefonla bağlanma değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar görülürken; öğretim türü ve ailelerin gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır" (Akdağ vd., 2014).

Eroğlu (2014), 53 kadın ve 67 erkek olmak üzere, toplamda 120 birey üzerinde yaptığı araştırmada internet bağımlılığı ile ilişkili değişkenleri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, günlük internet kullanım saati, yaşam doyumu, benlik saygısı değişkenleri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca yalnızlıkla internet bağımlılığı arasında pozitif bir korelasyon olduğu bulunmuştur.

Gümüş, Şıpkın, Tuna ve Keskin (2015)'in bir devlet üniversitesinde öğrenim gören, 201'i kadın ve 174'ü erkek olmak üzere toplamda 375 öğrenci ile yaptıkları araştırmada internetin en çok bilgi edinme amacıyla kullanıldığını saptamıştır. Öğrencilerin %3,7'sinin problemleri internet kullanıcısı olduğu tespit edilmiştir. İnternet kullanım süresi, şiddet eğilimi, sosyal ve eğlence amaçlı internet kullanımı ve cinsiyetin problemleri internet kullanımını yordayan değişkenler olduğu sonucu bulunmuştur.

Ümmet ve Ekşi (2016), Türkiye'deki genç yetişkinlerde reel yaşamdaki yalnızlık ile sanal ortamdaki yalnızlık arasındaki ilişkileri ve reel yaşam yalnızlığı ile sanal yalnızlığın internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisini ortaya koymak için bir çalışma yapmışlardır. Marmara Üniversitesi ve Medeniyet Üniversitesi'nde öğrenim gören 237 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 20,64'tür. Araştırma sonuçlarına göre reel yaşam yalnızlığı ve sanal ortam yalnızlığı (tüm alt boyutları ile) genç yetişkinlerin internet bağımlılığını (kontrol kaybı, tolerans geliştirme ve sosyal ilişkilerde bozulma) yüksek oranda yordamaktadır.

Kayri ve Günüş (2016)'ün, yaptıkları araştırmada aile sosyoekonomik düzeyi yüksek olan 266 ergen ve sosyoekonomik düzeyi düşük olan 187 ergenler incelenmiştir. Sosyoekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerde yüksek bağımlılık oranı %26,7 iken sosyoekonomik düzeyi düşük olan grupta yüksek bağımlılık oranı %9,1 olarak hesaplanmıştır.

Derin ve Bilge (2016), Manisa merkez ilçesinde öğrenim gören 794 (335 erkek, 459 kadın) lise öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada internet bağımlılığı ile öznel iyi oluşu ve çeşitli değişkenleri incelemiştir. İnternete genellikle kafeden ve telefondan bağlananların, genellikle evden ve diğer yerlerden bağlananlara göre internet bağımlılığı olasılıklarının arttığı belirlenmiştir. İnternete bağlı kalınan süre arttıkça bağımlılık olasılığının arttığı da bulunan sonuçlar arasındadır.

Baltacı (2017), Ahi Evran Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 873 (635'i kız, 238'i erkek) öğrenciyle yaptığı çalışmada internet bağımlılığının en önemli yordayıcısının duygusal dengesizlik olduğunu; bu değişkeni yalnızlık, cinsiyet, dışa dönüklük, deneyime açıklık, heyecan arama, sorumluluk, yumuşak başlılık ve sosyal destek değişkenlerinin izlediği sonucunu bulmuştur. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının cinsiyetle ilişkisi olduğu ve erkek öğrencilerin daha fazla internet bağımlılığı yaşamaya meyilli olduğu

saptanmıştır. Ayrıca “algılanan akademik başarısı düşük olan üniversite öğrencileri orta ve yüksek düzeye sahip olan öğrencilere; orta düzey başarıya sahip olanlar yüksek düzeyde akademik başarıya sahip olanlara kıyasla daha yüksek internet bağımlılığı düzeyine sahiptir” sonucuna ulaşılmıştır (Baltacı, 2017).

Şahan ve Çapan (2017), Eskişehir’de farklı liselerde öğrenim gören 174’ü kız ve 138’i erkek olmak üzere toplam 312 öğrenciden oluşan örnekleme ergenlerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve sosyal kaygı düzeyleri ile problemlili internet kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, sosyal kaygı düzeyinin ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların problemlili internet kullanımıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ve problemlili internet kullanımını yordadığını göstermiştir. Ayrıca problemlili internet kullanımının erkeklerde daha fazla olduğu bulgular arasındadır.

Anlı (2018), İstanbul’da bulunan Ümraniye Atakent Anadolu Lisesi’nde öğrenim gören 311 (163’i kız ve 148’i erkek) öğrenciyle yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucuna göre sosyal ilişkilerde yalnızlık ve duygusal ilişkilerde yalnızlık internet bağımlılığının yordayıcılarından olup en güçlü yordayıcının duygusal ilişkilerde yalnızlık olduğu tespit edilmiştir.

Günay ve arkadaşları (2018), üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı ve depresyon düzeylerini incelemek üzere Tıp, Mühendislik ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültelerinde öğrenim gören 1288 öğrenci üzerinde bir çalışma yapmıştır. İnternet bağımlılığı puanları ile depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki bulan Günay ve arkadaşları (2018), öğrencilerin yaklaşık %8’inin internet bağımlılığı riski taşıdığını tespit etmişlerdir.

Çetin ve Arcagök (2018), Samsun ilindeki bir devlet lisesindeki öğrencilerin, internet bağımlılığını ölçmek ve bu durumun depresyon üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda depresyon sıklığının nedenlerinden birinin de internet bağımlılığı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Can ve Tozoğlu (2019), Atatürk Üniversitesi’nde farklı bölümlerde öğrenim gören 1298 (849 kadın 449 erkek) öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin internet

bağımlılığı düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgulara göre “bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinde; erkek bireylerin kadın bireylerden; sosyal medya üyeliği olanların olmayanlardan; ebeveynleri internet kullanan öğrencilerin kullanmayanlardan, internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapma durumu değişkeninde ise spor yapmayan bireylerin internet bağımlılığı puan ortalamalarının spor yapan bireylerden yüksek olduğu tespit edilmiştir” (Can ve Tozoğlu, 2019).

Çınar ve Mutlu (2019), Kırıkkale Üniversitesi’nde öğrenim göre 400 (265 kadın, 135 erkek) öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmayla üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyini belirlemeyi ve internet bağımlılığının ilişkili olduğu etmenleri incelemeyi amaçlamışlardır. Benlik saygısı, yaşam doyumu, sorumluluk ile internet bağımlılık düzeyi arasında zıt yönlü bir ilişki olduğu belirlenen çalışmaya katılanların %16,5’inin internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir.

İlişkisel tarama modelindeki araştırmasıyla 14-16 yaş aralığındaki ergenlerde internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeyini arasındaki ilişkiyi inceleyen Topçu (2020), Tekirdağ ilindeki 547 öğrenciyle görüşmüştür. Veri toplama aracı olarak İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Ucla Yalnızlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılan çalışmada sosyal hayattan uzaklaşmanın, internette geçirilen zamanın yetersiz kalması, sorumluluk ihmali ve gizlilik talebinde artışın yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir.

İnternet bağımlılığı ve sağlık anksiyetesinin siberkondria üzerine etkisini incelemeyi amaçlamayan Doğan ve arkadaşları (2021) Kayseri ilinde bulunan iki devlet üniversitesinin Sağlık Kurumları İşletmeciliği ve İşletme Yönetimi programları ile Sağlık Yönetimi ve Havacılık Yönetimi bölümlerinde yer alan 373 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların yaklaşık yarısının (%49,35) internet bağımlısı olduğunu tespit etmişlerdir.

2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Ni, Yan, Chen, ve Liu (2009), üniversite birinci sınıf öğrencileriyle yaptıkları çalışmada internet bağımlılığının yaygınlığını ve ilişkili faktörleri araştırmışlardır. Çin’in kuzeybatısından katılan toplam 3557 öğrencinin %6,44’ü internet bağımlısı olarak tespit

edilmiştir. Tek ebeveynli aile, internet kullanımına ilk defa maruz kalınan yaş, öğrencinin yaşı, yaşanan yer ve ev özlemi gibi faktörler ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Frangos, Fragkos ve Kiohos (2010), Yunan üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı oranını bulmak için bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmaya 18-27 yaşları arasında 1876 öğrenci katılmış olup %11,6'sının internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin kadınlara göre daha fazla bağımlı oldukları ve bağımlı öğrencilerin akademik başarılarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Günlük internet kullanım süresinin artması, günlük çevrimiçi sohbet odalarını ziyaret süresinin artması, seks sayfaları ve blokları, erkek cinsiyet, boşanma, düşük notlar ve internete evin dışından bağlanabilme internet bağımlılığını yordayan faktörlerdir.

Cheung ve Wong (2011), yaptıkları çalışmada insomniya, internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu kesitsel çalışmaya Hong Kong'da yaşayan toplam 719 Çinli ergen katılmıştır. İnternet bağımlısı olan öğrencilerin (%17,2), 51,7% 'sinin aynı zamanda insomniyası olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ve insomniya arasında yüksek komorbite olduğu görülmüştür. İnsomniya ve internet bağımlılığının ikisinin de depresyon üzerinde etkileri olduğu bulunan sonuçlar arasındadır.

Durkee ve arkadaşları (2012), 11 Avrupa ülkesinde patolojik internet kullanım yaygınlığı ve uyumsuz internet kullanımını araştırmak için yaptıkları çalışmada ergenleri demografik, sosyal faktörler ve internet erişimi yönünden incelemiştir. Avusturya, Estonya, Fransa, Almanya, Macaristan, İrlanda, İsrail, İtalya, Romanya, Slovenya ve İspanya'da yaşayan 6731'i kadın ve 5225'i erkek olmak üzere toplam 11956 ergenin katıldığı bu çalışmada katılımcıların %4,4'ünün problemlili internet kullanıcısı sonucu ortaya çıkmıştır. İnternetin en çok video izlemek için daha sonra sohbet etme ve iletişim kurmak için kullanıldığı edinilen bulgular arasındadır. Ayrıca büyük şehirlerde yaşama, biyolojik aileyle yaşamama ve ailenin işsizliği gibi faktörlerin patolojik internet kullanım riskini arttırdığı görülmüştür.

Ching ve arkadaşları (2017), Malezya'daki bir devlet üniversitesinde öğrenim gören sağlık öğrencileri arasında internet bağımlılığının yaygınlığını ve ilişkili faktörleri araştırmıştır. Araştırmaya 270 kadın ve 156 erkek olmak üzere toplam 426 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin etnik dağılımı: Malezyalı (%55,6), Çinli (%34,7), Hintli (%7,3) ve diğerleri (%2,3)

şeklindedir. Araştırma sonucunda internetin en fazla eğlenme amacıyla ve erkekler tarafından kullanıldığı tespit edilmiştir.

Bodhi ve Kaur (2017), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile ilişkili faktörleri ortaya çıkarmayı hedeflemiştir. Punjab Üniversitesi'nde öğrenim gören 200 öğrenci ile yaptıkları çalışmanın sonucunda internet bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasında pozitif korelasyon olduğunu tespit etmişlerdir.

Malak, Khalifeh ve Shuhaiber (2017)'in, Ürdünlü öğrencilerin internet bağımlılığı yaygınlığını ve ilişkili risk faktörlerini araştırmak için Amman Governorate bölgesinde yaşayan 12-18 yaşları arasındaki 716 öğrenciyle yaptıkları çalışmada bulunan sonuçlar şunlardır: internet bağımlılığı göz ardı edilemeyecek bir sağlık sorunu haline gelmiştir; internet bağımlılığı oranı %6,3'tür; yaş, sınıf ailenin geliri ve akademik performans internet bağımlılığıyla ilişkili risk faktörlerini oluştururlar. Ayrıca günlük internet kullanımı, anksiyete ve depresyon da internet bağımlılığı riskiyle ilişkilidir.

Anand ve arkadaşları (2018), yaptıkları çalışmada Hindistan'daki büyük bir mühendislik öğrenci grubundaki internet bağımlılığını ve içinde depresif semptomların da bulunduğu ilişkili faktörleri araştırmıştır. Araştırmaya Hindistan'ın güneyindeki Mangalore şehrinde öğrenim gören, yaşları 18 ile 21 arasında değişen 1086 mühendislik öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %27,1'i hafif, %9,7'si orta ve %0,4'ünün de ağır depresyon kriterlerini taşıdığı saptanmıştır. Ayrıca cinsiyeti erkek olanların, kiralık dairede yaşayanların, günde birkaç defa internete bağlananların, günde en az 3 saat internete bağlananların ve psikolojik probleme sahip olanların yüksek internet bağımlılığı riski taşıdıkları tespit edilmiştir.

Kitazawa ve arkadaşları (2018), Japon üniversite öğrencileri arasında problematik internet kullanımı ve bununla ilişkili psikiyatrik semptomları gözlemlemek için 1336 öğrencinin katıldığı bir araştırma yapmışlardır. Öğrencilerin %38,2'sinin problemlili internet kullanıcısı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kadınların erkeklere göre daha fazla problemlili internet kullanıcısı olma eğilimi gösterdiği tespit edilmiştir. Problemlili internet kullanımını tahmin eden faktörler şunlardır: kadın olma, büyük yaş, düşük uyku kalitesi, ADHD eğilimi, depresyon ve anksiyete.

Seki, Hamazaki, Natori ve Inedera (2019)'nın, Japonya'da 5261 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar şunlardır: Japon üniversite öğrencilerinin %4,6'sında yüksek seviyede internet bağımlılığı tespit edilmiştir, internet bağımlılığındaki artış depresyon oranını da arttırmıştır, bağımlılık oranı cep telefonu kullanımı ve öğrenim gördükleri akademik bölüme göre farklılık göstermektedir. Ayrıca erkek öğrencilerde internet bağımlılığı oranı daha fazla bulunmuştur.

Anlayışlı ve Serin (2019) yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile depresyonu cinsiyet, akademik başarı ve internete giriş süreleri açısından incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini KKTC Millî Eğitim Bakanlığına bağlı liselerde öğrenim gören 85'i kadın, 115'i erkek olan toplam 200 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda internet bağımlılık düzeylerinin katılımcıların cinsiyetleri açısından anlamlı farklılık bulunmazken depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Abdel-Salam, Alrowaili, Albedaiwi, Alessa ve Alfayyadh (2019), Suudi Arabistan'daki Jouf Üniversitesi'nde öğrenim gören kadın öğrenciler arasındaki internet bağımlılığı yaygınlığını ölçmek için yaptıkları çalışmada öğrencilerin %49,5'inin orta, %1,9'unun da yüksek internet bağımlılığı olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin %47,3'ü interneti iletişim kurmak için kullandığını, %79,5'i de internete bağlanmak için cep telefonunu kullandığını belirtmiştir. Öğrencilerin yarısından fazlasının (%54,6) günde ortalama 4 saatten daha fazla internete girdiği elde edilen bulgular arasındadır. Ayrıca eğitim düzeyi yüksek babaya sahip; günde 6 saat ya da az uyuyan; genellikle gece internete bağlanan; interneti eğlence amaçlı kullanan öğrenciler arasında internet bağımlılık oranının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yatan ve arkadaşları (2019), Asya ve Avrupa kıtasında bulunan 8 ülkedeki problemlili internet kullanımını ve ilişkili faktörlerini ölçmek için 2749 üniversite öğrencisiyle bir çalışma yapmıştır. Bangladeş, Hırvatistan, Hindistan, Nepal, Türkiye, Sırbistan, Vietnam ve Birleşik Arap Emirlikleri'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmada öğrencilerin %8,4'ünün problemlili internet kullanımına sahip olduğu tespit edilmiştir. Depresyon ve anksiyete semptomlarının problemlili internet kullanımıyla güçlü bir ilişkisi olduğu bulunan sonuçlar arasındadır.

Harry (2020), Hindistan'ın Patiala şehrinde 100 (50 kadın, 50 erkek) öğrenciyle yaptığı çalışmada internet bağımlılığı, özgüven ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonuç olarak internet bağımlılığı, özgüven ve psikolojik iyi oluş arasındaki korelasyonun varlığını tespit etmiştir. Erkeklerin kadınlara göre internet bağımlılığına daha yatkın olduğu, özgüven ve psikolojik iyi oluş açısından cinsiyetler arasında belirgin bir fark bulunmadığı elde edilen diğer sonuçlardır.

Shen ve arkadaşları (2021) Çinli öğrenciler arasında internet bağımlılığının cinsiyete göre değişiklik gösterip göstermediğini, risk faktörlerini ve klinik korelasyonlarını tespit etmek amacıyla 3592 öğrenci arasında yaptıkları araştırmada öğrencilerin %7,21'inin internet bağımlısı olduğunu tespit etmiştir.

Zhang, Liu ve Zhao (2021) üniversiteye yeni başlayan 734 erkek öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada internet bağımlılık oranını %22,2 olarak tespit etmiştir. Dürtüsellik ve depresyonun internet bağımlılık şiddet düzeyi ile doğru orantılı olduğu, sosyal destekle ise ters orantılı olduğu bulunan sonuçlar arasındadır. Ayrıca yüksek seviyedeki dürtüsellığe, düşük seviyede sosyal destek ve yüksek seviyede depresyona sahip birinci sınıf erkek öğrencilerin internet bağımlısı olma ihtimallerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla oluşturulan bu çalışmada genel tarama yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bilindiği üzere ilişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan tarama modelleri olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2020).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim öğretim yılında KKTC’ndeki üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler oluştururken, çalışma örneklemini araştırmacı tarafından Yakın Doğu Üniversitesi olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada 400 öğrenciye ulaşılmıştır.

Araştırmada gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Özellikle, zamanın az, mali imkânların kısıtlı veya pilot çalışma niteliğindeki çalışmalarda yaygın olarak bu tip örnekleme yöntemine başvurulmaktadır (Baştürk ve Taştepe, 2013).

Örneklemin kişisel bilgi formunda bulunan değişkenlere göre frekans dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

Örneklemin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımları

Özellikler	n(400)	%
Cinsiyet		
Kadın	184	46
Erkek	216	54
Yaş		
18-21	96	24
22-25	176	44
26 ve üzeri	128	32
Akademik Genel Not Ortalaması		
4.00-3.00	48	12
2.99-2.00	208	52
1.99 ve altı	144	36
Aylık Gelir		
0-2.325 TL	44	11
1.326-4.650 TL	168	42
4.651-9.300 TL	148	37
9.301 TL üzeri	40	10

Tablo 1’de görüldüğü üzere, örneklemin %46’sını (n=184) kadın, %54’ünü (n=216) erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

Örneklemin %24’ü (n=96) 18-21 yaş aralığındaki, %44’ü (n=176) 22-25 yaş aralığındaki, %32’si de (n=128) 26 yaş ve üzerindeki öğrencilerden oluşmaktadır.

Örneklemin %12’sinin (n=48) genel not ortalaması “4.00 - 3.00” arasında, %52’sinin (n=208) genel not ortalamasının “2.99 - 2.00” arasında ve %36’sının (n=144) da genel not ortalamasının “1.99 ve altı”nda olduğu Tablo 1’de görülmektedir.

Örneklemin %11'inin (n=44) aylık geliri "0 – 2.325 TL" arasında, %42'sinin (n=168) "2.326 – 4.650 TL" arasında, %37'sinin (n=148) "4.651 – 9.300 TL" arasında ve %10'unun da (n=40) "9.301 TL ve üzeri"nde olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Öncelikle katılımcılara çalışmanın amacı, kapsamı ve anketlerin yanıtlanması ile ilgili bilgi verilmiştir. Ardından katılımcılara sosyo-demografik bilgilerin alınması için araştırmacının kendi hazırlamış olduğu kişisel bilgi formu verilmiştir. Daha sonra araştırmada kullanılan literatürde onaylanmış, geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış 3 adet ölçek verilmiştir. İnternet bağımlılığının varlığını saptamak üzere Young (1996) tarafından geliştirilen, Kutlu ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Young İnternet Bağımlılığı Testinin Kısa Formu; depresyonun varlığını ve şiddetlerini saptamak üzere Beck (1961) tarafından geliştirilen, Hisli (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Beck Depresyon Envanteri; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyo-demografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan sosyo-demografik bilgi formu 7 sorudan oluşmaktadır. Bu form ile katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, akademik not ortalamaları, günlük internet kullanım süreleri, internete en çok bağlandıkları yerler, interneti kullanım amaçları, ailelerinin toplam aylık gelirleri ile ilgili veriler toplanmıştır.

3.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)

Young tarafından 1996 yılında geliştirilen test Pawlikowski ve arkadaşları tarafından 2013 yılında kısa form haline dönüştürülen test Kutlu ve arkadaşları tarafından 2016 yılında Türkçeye çevrilmiş ve geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Beşli Likert tipi olan bu ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte tersten puanlanan madde yoktur. Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Buna göre, 12-23 puan arası belirti göstermeyen grup 24-41 puan arası kısıtlı belirti gösteren grup ve 42-60

puan arası internet bağımlısı gruptadır. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır (Kutlu ve ark., 2016).

3.3.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck Depresyon Envanteri, depresyon ile belirli duygusal, bilişsel ve davranışsal semptomları ölçmek için A. T. Beck tarafından 1961 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymak değil bireyin depresyon belirtilerinin düzey ve şiddetini ölçmeyi amaçlamaktadır (Beck, 1961). Ölçekteki maddeler depresyonun belirtilerine ilişkin olup bu maddeler şunlardır; depresif ruh hali, karamsarlık, başarısızlık duygusu, doyumсузлук, suçluluk, ağlama nöbetleri, tedirginlik, sosyal çekilme, kararsızlık, bedensel imajın çarpıtılması, çalışma direnci, uyku bozukluğu, yorgunluk, iştah azalması, kilo kaybı, somatik meşguliyetler ve libido kaybıdır (Hisli, 1988).

0 ile 3 puan arasındaki dört seçeneğin olduğu 21 sorudan oluşan envanterde toplamda alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan da 63'tür. 0-9 puan depresyon olmadığı, 10-16 puan arası hafif düzeyde, 17- 29 puan arası orta düzeyde ve 30-63 puan arası şiddetli depresif belirtiler şeklinde yorumlanmaktadır. BDE'nin içsel güvenilirliği ortalama 0,86 değeriyle 0,73 - 0,92 arasında olduğu farklı defalarda testlerle elde edilmiştir. Benzer güvenilirlikler 13 maddelik kısa form içinde elde edilmiştir. BDE Cronbach alfa değerleri 0,86 - 0,81 arasında yüksek içsel tutarlılık göstermektedir (Avşar, 2007).

3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Yaşam Doyumu Ölçeği Diener ve arkadaşları (1985) tarafından bireyin yaşam doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olup 5 sorudan oluşmuş yedili Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.76, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur (Akt: Kutlu ve ark., 2016). Ölçekten alınan yüksek puanlar yaşam doyumunun yüksek olduğunu gösterir.

3.4. Veri Toplama İşlemi

Araştırma verilerinin tamamı araştırmacı tarafından Mart-Nisan 2021 ayları içinde COVID-19 pandemisi dolayısıyla sadece internet üzerinden toplanmıştır. Araştırma gönüllülük ilkesi esas alınarak, araştırmaya katılmayı kabul eden 400 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Uygulamalara başlamadan önce katılımcılara araştırmanın amacı, anketin tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiş olduğu, katılımcıların kimlik bilgilerine yer verilmeyeceği, kişisel bilgilerin kesinlikle gizli kalacağı ve çalışmanın sonucunda edinilen verilerin sadece araştırma amaçlı kullanılacağı hakkında bilgi verilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında görüşleri alınan Yakın Doğu Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden elde edilen verilerin çözümlenmesi amacıyla öncelikle öğrencilerin cevapları SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21'e aktarılmıştır. Ardından verilerin çözümlenmesi amacıyla öncelikle betimsel istatistikler hesaplanmış ve alt problemler doğrultusunda verilerin çözümlenmesi işlemi Can (2019)'ın önerdiği istatistiklere göre gerçekleştirilmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Kişisel Bilgilerine ve İnternet Kullanımı İle İlgili Değişkenlere Göre Dağılımı

Tablo 2’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım süreleri, internete bağlandıkları araçlar ve internet kullanım amaçları ile ilgili frekans dağılımları ve ölçeklerden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistikler yer almaktadır.

Tablo 2.

Örneklemin İnternet Kullanımı İle İlgili Değişkenlere İlişkin Dağılımları

<i>Özellikler</i>	<i>n(400)</i>	<i>%</i>
Günlük İnternet Kullanımı		
0-1 saat	44	11
1-3 saat	136	34
3-6 saat	152	38
6 saat ve üstü	68	17
Bağlanılan Cihaz		
Cep telefonu	236	59
Bilgisayar	134	41

İnternet Kullanım Amacı		
Sosyal Medya	152	38
Alışveriş	44	11
Ders çalışmak/Ödev hazırlamak	76	19
Dergi, haber vb. okumak	48	12
Video/film/müzik indirme veya izleme	60	15
Elektronik posta	20	5

Tablo 2’de görüldüğü üzere, örneklemin %11’inin (n=44) günlük internet kullanımını 1 saatten az, %34’ünün (n=136) 1-3 saat arası, %38’inin (n=152) 3-6 saat arası ve %17’sinin (n=68) de 6 saat ve üzerinde internet kullandığı tespit edilmiştir.

Örneklemin %59’unun (n=236) internete en çok cep telefonundan bağlandığı, %41’inin (n=134) de internete bağlanmak için en çok bilgisayar kullandığı edinilen bulgular arasındadır.

Tablo 2’de görüldüğü üzere ankete katılan öğrencilerin %38’inin (n=152) interneti en çok sosyal medya için, %11’inin (n=44) alışveriş için, %19’unun (n=76) ders çalışmak/ödev hazırlamak için, %12’sinin (n=48) dergi, haber vb. okumak için, %15’inin (n=60) video/film/müzik indirme veya izleme için, %5’inin (n=20) de elektronik posta için kullandığı tespit edilmiştir.

Tablo 3*Örneklemin İnternet Bağımlılığı Durumlarına İlişkin Bulgular*

	<i>n</i>	%
Bağımlı Olmayan	208	52
Kısıtlı Belirti Gösteren	136	34
Bağımlı	56	14
Toplam	400	100,0

Tablo 3'te üniversite öğrencilerinin Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu'ndan aldıkları test sonuçlarına göre bağımlılık düzeyleri bulunmuş ve üç gruba ayrılmıştır; “Bağımlı Olmayan”, “Kısıtlı Belirti Gösteren” ve “İnternet Bağımlısı”. Yapılan frekans analizi sonucunda araştırmaya katılan 400 üniversite öğrencisinden 208'i (%52) bağımlı olmayan, 136'sı (%34) kısıtlı belirti gösteren ve 56'sı (%14) da internet bağımlısı olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4*Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Durumlarına İlişkin Bulgular*

	Kadın		Erkek	
	<i>n</i>	%	<i>N</i>	%
Bağımlı Değil	124	67,4	84	38,9
Kısıtlı Belirti	48	26,1	88	40,7
Bağımlı	12	6,5	44	20,4
Toplam	184	100	216	100

Tablo 4'te verilen bilgilerden yola çıkarak kadınların %26,1'inin, erkeklerin ise %40,7'sinin muhtemel bağımlı olduğu tespit edilmiştir. Kadınlardaki internet bağımlılığı oranı %6,5 iken

erkeklerdeki oran %20,4 olduğu görülmüştür. Anket verilerine göre erkek katılımcıların internet bağımlılığı oranı kadın katılımcıların oranının 3 katından daha fazladır.

İnternet Bağımlılık Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

İnternet Bağımlılığı Ölçeği, BECK Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	n	\bar{X}	ss	Minimum	Maximum
İnternet Bağımlılığı	400	30,09	12,348	14	58
Depresyon	400	13,11	8,793	1	47
Yaşam Doyumu	400	19,69	6,030	9	35

4.2. Alt Problemlere İlişkin Bulgular

Bu bölümde, araştırmada yer alan alt problemlere ait verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın ilk alt problemi olan internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Testi yapılmış ve sonuçlarına Tablo 6'da yer verilmiştir.

Tablo 6*İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları*

		Depresyon	Yaşam Doyumu
İnternet Bağımlılığı	r	0,545**	-0,270**
	p	0,000	0,000
	n	400	400

Tablo 6'dan da anlaşılacağı üzere öğrencilerin aldığı internet bağımlılığı puanıyla depresyon puanı arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal korelasyon işlemi, internet bağımlılığı ile depresyon arasında, pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r=0,54$, $p<0,05$). Öğrencilerin aldığı internet bağımlılığı puanıyla yaşam doyumu puanı arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal korelasyon işlemi, internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında, negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r=-0,27$, $p<0,05$). İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan puan arttıkça Beck Depresyon Ölçeği'nden alınan puan artar iken Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanın azaldığı görülmüştür.

Araştırmanın ikinci alt problemi olan internet bağımlılığı puanlarının cinsiyet değişkenine göre bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7*Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyeti İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının t- Testi Sonuçları*

	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Kadın	184	25,70	9,824	-6,948	398	,000
Erkek	216	33,83	13,046			

İnternet bağımlılığı puan ortalamalarının cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık sergilediği tablo 7'de görülmektedir. ($t_{400} = -6,948$; $p=0,000<0,05$). Erkek öğrencilerin ($\bar{X}=33,83$) almış

oldukları bağımlılık puan ortalamaları, istatistiksel olarak kadın öğrencilerden ($\bar{X}=25,70$) anlamlı derecede daha fazladır.

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan internet bağımlılığı puanlarının yaş değişkenine göre bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan korelasyon testi sonuçları tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkeni İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Korelasyon Testi Sonuçları

		Yaş
İnternet	r	-,396**
Bağımlılığı	p	,000
	n	400

Tablo 8’den de anlaşılacağı üzere öğrencilerin aldığı internet bağımlılığı puanıyla yaş değişkeni arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal korelasyon işlemi, internet bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında, negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r=-0,39$, $p<0.05$). Artan yaşla beraber internete bağımlılık puanı azalmaktadır.

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan internet bağımlılığı puanlarının akademik not ortalaması değişkenine göre bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizine ilişkin sonuçlar tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9

Üniversite Öğrencilerinin Akademik Genel Not Ortalaması ile İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplarıçi	895,281	2	447,641	2,965	0,053
Gruplararası	59937,479	397	150,976		
Toplam	60832,760	399			

Tablo 9’da verilen bilgiler ışığında araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı testi puanları ile akademik genel not ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F_{(2,397)}=2,965$; $p=0,053>0,05$).

Araştırmanın beşinci alt problemi olan internet bağımlılığı puanlarının aile aylık gelir değişkenine göre bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizine ilişkin sonuçlar tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10

Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir Düzeyleri İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplararası	384,033	3	128,011	0,839	,473
Gruplarıçi	60448,727	396	152,648		
Toplam	60832,760	399			

Tablo 10’da verilen bilgiler ışığında araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı testi puanları ile ailelerinin aylık geliri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F_{(3,396)}=0,839$; $p=0,473>0,05$).

Araştırmanın altıncı alt problemi olan internet bağımlılığı puanlarının günlük internet kullanım süresine göre bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizine ilişkin sonuçlar tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11

Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Süresi İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplarıçi	12110,989	3	4036,996	32,812	,000
Gruplararası	48721771	396	123,035		
Toplam	60832,760	399			

Tablo 11’de öğrencilerin aldığı internet bağımlılığı puanıyla günlük internete bağlanma süreleri arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla ilişkisiz örneklem için Tek Yönlü Varyans analizi ile karşılaştırılmış ve en az ikisi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlemlenmiştir ($F_{(3,396)} = 32,812$; $p=0,000 < 0,05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için LSD testi uygulanıp sonuçları tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Süresi İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin LSD Testi Sonuçları

<i>Bağımlı Değişken</i>	<i>(I) Günlük İnternet Kullanım Süresi</i>	<i>(J) Günlük İnternet Kullanım Süresi</i>	<i>Ortalamalar Farkı (I-J)</i>	<i>Sh</i>	<i>p</i>
İnternet Bağımlılığı	0-1 saat	1-3 saat	-6,005*	1,924	0,002
		3-6 saat	-7,734*	1,899	,000
		6 saat ve üstü	-19,358*	2,146	,000
	1-3 saat	0-1 saat	6,005*	1,924	0,002
		3-6 saat	-1,729	1,309	,187
		6 saat ve üstü	-13,353*	1,647	,000
	3-6 saat	0-1 saat	7,734*	1,899	,000
		1-3 saat	1,729	1,309	,187
		6 saat ve üstü	-11,624*	1,618	,000
	6 saat ve üstü	0-1 saat	19,358*	2,146	,000
		1-3 saat	13,353	1,647	,000
		3-6 saat	11,624*	1,618	,000

Tablo 12’de görüldüğü üzere günlük internet kullanım süresi 1-3 saat olan üniversite öğrencileri ile günlük internet kullanım süresi 3-6 saat olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Günlük internet kullanım süreleri 0-1 saat olan öğrencilerin internet bağımlılığı testi ortalaması ($\bar{X}=21,82$; $ss=6,020$), 1-3 saat olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}=27,82$; $ss=9,322$), 3-6 saat olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}=29,55$; $ss=12,057$) ve 6 saat ve üstü olan öğrencilerin ortalamalarının ($\bar{X}=41,18$; $ss=14,185$) en az ikisi arasında fark gözlemlenmiştir. Günlük internet kullanım süresi 0-1 saat olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalaması diğer gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük iken günlük kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan kullanıcıların internet bağımlılığı testi puan ortalamaları diğer gruplara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Araştırmanın yedinci alt problemi olan internet bağımlılığı puanlarının bağlanılan cihaza göre bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için t-testi analizine ilişkin sonuçlar tablo 13’de gösterilmiştir.

Tablo 13

Üniversite Öğrencilerinin İnternete Bağlandıkları Cihaz ile İnternet Bağımlılık Ölçeği

Puanlarının t- Testi Sonuçları

<i>İnternete Bağlanılan Cihaz</i>	<i>n</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Cep Telefonu	236	31,05	11,812	1,873	398	,062
Bilgisayar	164	28,71	12,992			

Tablo 13’de verilen bilgiler ışığında araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı testi puanları ile internete bağlandıkları cihazlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($t_{400} = 1,873$; $p = 0,062 > 0,05$). İnternete en çok bilgisayardan bağlanan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalaması ($\bar{X} = 28,71$) iken internete en çok cep telefonundan bağlanan öğrencilerin puan ortalaması ($\bar{X} = 31,05$) bulunmuştur.

Araştırmanın sekizinci alt problemi olan internet bağımlılığı puanlarının internete bağlanma amacına göre bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizine ilişkin sonuçlar tablo 14’te gösterilmiştir.

Tablo 14

Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Amacı İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplarıçi	2766,780	5	553,356	3,755	,002
Gruplararası	58065,980	394	147,376		
Toplam	60832,760	399			

Tablo 14’te verilen bilgiler ışığında araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı testi puanları ile internete bağlanma amaçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t_{5,394} = 3,755$; $p = 0,002 < 0,05$). İnternete bağlanma oranları gruplar arası en yüksekten düşüğe şu şekilde sıralanmıştır: sosyal medya, ders çalışmak/ödev hazırlamak, video/müzik/film izleme veya dinleme, dergi, haber vb. okumak, alışveriş, elektronik posta.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Ayrıca internet bağımlılığı; yaş, akademik ortalama, ailenin geliri, günlük internete bağlanma süresi, bağlanılan cihaz ve bağlanma amacı gibi çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir.

Bu araştırmanın sonucunda internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ölçeğinden alınan puan arttıkça depresyon ölçeğinden alınan puanın da yükseldiği tespit edilmiştir. Bu sonuç literatürdeki birçok araştırma sonucu ile tutarlıdır: Bayraktar (2001), Cheung ve Wong (2011), Durak ve Durak (2013), Soydan (2015), Bodhi ve Kaur (2017), Malak, Khalifeh ve Shuhaiber (2017), Çetin ve Arcagök (2018), Günay ve arkadaşları (2018), Kitazawa ve arkadaşları (2018), Karaçor (2018), Seki, Hamazaki, Natori ve Inedera (2019), Anlayışlı ve Serin (2019), Balhara ve arkadaşları (2019). Bazı araştırma sonuçlarına göre ise depresyon ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Sanders ve arkadaşları, 2000; Kurtaran 2008). İnternet bağımlılığı ile depresyon arasında ilişki bulunması iki şekilde yorumlanabilir: internet bağımlılığı olan bireyler zamanla günlük hayattan kopmakta ve depresyona sürüklenmektedir ya da depresyondaki kişiler internete yönelmekte ve zamanla internet bağımlısı olmaktadır.

Araştırma sonucuna göre internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka ifadeyle yaşam doyumu yüksek olan bireylerin internet bağımlılık oranının düşük olduğu ya da bir diğer ifade ile internet bağımlılık puanı yüksek olan bireylerde yaşam doyumunun düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Batıgün ve Kılıç, 2011; Soydan, 2015; Şahin, 2016; Çınar ve Mutlu, 2019; Ergün ve Meriç 2020

yaptıkları çalışmalarda paralel sonuçlara ulaşmışlardır. Bu ilişkiyi araştıran bazı çalışma sonuçlarının ise araştırma bulgularıyla tutarsız olduğu görülmüştür. Derin ve Bilge (2016), ergenlerin yaşam doyumu puanlarının arttıkça internet bağımlısı olma olasılıklarının da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Esen ve Siyez (2011), yaşam doyumunun internet bağımlılığını yordamadığı sonucuna ulaşmışlardır. Taşlıyan ve arkadaşları (2018), çalışmalarında internet bağımlılığı düzeyi ile yaşam doyumu düzeyi arasında pozitif korelasyon olduğunu belirlemiş ve bu durumu Y kuşağı gençler için internetin sanal gerçeklikten öte yaşamın kendisi olduğunu ifade ederek açıklanmıştır. Eroğlu (2014) ise yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Araştırma bulgularımızdan yola çıkarak internet bağımlılığı olan bireylerin günlük hayatta aktif olmamalarından kaynaklanan sorunlar dolayısıyla yaşam doyumlarının düştüğü ya da yaşam doyumu düşük bireylerin sorumluluklarından kaçmak için internete daha çok bağlandıkları sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmadan elde edilen verilerin bulgularına göre örneklemin %14'ü internet bağımlısı, %34'ü muhtemel bağımlı ve %52'si bağımlı değildir. Günüç (2009) orta öğretim kademesindeki öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada internet bağımlılık oranını %10,1, Canan (2010) ise Düzce Üniversitesi öğrencilerinde yaptığı araştırmada %9,7 bulmuştur. Üçkardeş (2010) Mersin Üniversitesi'nde yaptığı çalışmada internet bağımlılık oranını %2, riskli internet kullanım oranını da %20,9 olarak tespit etmiştir. Batıgün ve Kılıç (2011) çeşitli üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerde internet bağımlılık oranını %18,89 bulmuştur. Abdel-Salam, Alrowaili, Albedaiwi, Alessa ve Alfayyadh (2019), Suudi Arabistan'daki Jouf Üniversitesi'nde öğrenim gören kadın öğrenciler arasındaki internet bağımlılığı yaygınlığını ölçmek için yaptıkları çalışmada öğrencilerin %49,5'inin orta, %1,9'unun da yüksek internet bağımlılığı olduğu tespit edilmiştir. Çetin ve Arcagök (2018) araştırmalarında lise öğrencilerinin %29'unun riskli internet kullanıcısı ve %33'ünün de bağımlı internet kullanıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. İnternet bağımlılık oranını Ni, Yan, Chen, ve Liu (2009) %6,44, Frangos, Fragkos ve Kiohos (2010) %11,6, Wong (2011) %17,2, Alaçam (2012) %8,6, Cheung ve Durkee ve arkadaşları (2012) %4,4, Doğan (2013) %12,6, Gümüş, Şıpkın, Tuna ve Keskin (2015) %3,7, Soydan (2015) %5,3, Malak, Khalifeh ve Shuhaiber (2017) %6,3, Kitazawa ve arkadaşları (2018) %38,2, Günay ve arkadaşları (2018) %8, Seki, Hamazaki, Natori ve Inedera (2019) %4,6, Balhara ve arkadaşları (2019) %8,4, Çınar ve Mutlu (2019) %16,5 şeklinde bulmuştur. İnternet bağımlılık oranlarının bu kadar farklılaşmasındaki sebeplerden bazıları; araştırmaların farklı yaş grubu, ülke, kültür ve farklı zamanlarda yapılıyor olması şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca farklı internet bağımlılığını

ölçmek için kullanılan ölçeklerin farklılık göstermesi de nedenlerden biri olduğu söylenebilir. Tarafımızca bulunan internet bağımlılık oranının görece yüksek olmasının bir diğer nedeni de araştırmanın yapıldığı zaman aralığında pandemiden dolayı eve kapanma durumudur.

Araştırmada internet bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Erkek öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları 20,4 iken bu durum kadın öğrencilerde 6,5 olarak belirlenmiştir. Ulaşılan sonuçlar literatürdeki çoğu araştırma ile tutarlılık göstermektedir. Yapılan birçok araştırmada erkeklerde internet bağımlılığı oranının kadınlara nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bölükbaş, 2003; Dinicola, 2004; Özcan, 2004; Aktaş, 2005; Balta ve Horzum, 2008; Tahiroğlu ve diğerleri, 2008; Canan, 2010; Fragkos ve Kiohos 2010; Batıgün ve Kılıç, 2011; Üneri ve Tanıdır, 2011; Korkmaz, 2014; Soydan, 2015; Baltacı, 2017; Şahan ve Çapan 2017; Karaçor, 2018; Can ve Tozoğlu 2019; Frangos, Ching ve arkadaşları, 2017; Anand ve arkadaşları, 2018; Taşlıyan ve arkadaşları, 2018; Seki, Hamazaki, Natori ve Inedera, 2019; Anlayışlı ve Serin, 2019; Harry, 2020). Literatürdeki bazı çalışmalar (Kim ve diğ., 2006; Bayraktar ve Gün 2007; Jang ve diğ., 2008; Batıgün ve Hasta, 2010; Ayas ve Horzum, 2013; Eroğlu, 2014; Telkök, 2015; Özdemir, 2016; Çetin ve Arcagök, 2018; Anlayışlı ve Serin 2019; Bıyıklı, 2019) cinsiyet ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulamazken az sayıdaki çalışma (Griffiths, 1995; Griffiths, 1999; Kitazawa ve arkadaşları, 2018) kadınlarda internet bağımlılığı yaygınlığının daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmalardan yola çıkarak erkeklerin internet bağımlılıklarının kadınlara oranla genelde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir. Cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar çıkması iki cinsiyetin doğaları gereği farklı özelliklere sahip olmasıyla açıklanabilir.

Araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Artan yaşla birlikte internet bağımlılığı puanlarında gözle görülür bir düşüş olduğu edinilen sonuçlar arasındadır. Ulaşılan sonuç literatürdeki bir takım araştırmalarla tutarlılık göstermektedir: Bölükbaş (2003), Doğan (2013), Korkmaz (2014), Öner (2015), Soydan (2015). Üçkardeş (2010), Kahraman (2015), Özdemir (2016), Karaçor (2018), Bıyıklı (2019), ise yaş değişkenine göre internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılığa rastlamamışlardır. Araştırmadan elde ettiğimiz bulgu yaş ilerledikçe bireyin farkındalığının arttığı ve kendini kontrol etmesi daha da kolaylaştığı için bağımlılık oranlarının düştüğü şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı testi puanları ile akademik genel not ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç bazı araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Pawlak (2002), İnan (2010), Tarı Cömert ve Ögel (2011) ve Ceyhan (2011)'in araştırmalarının sonuçları bu bulguyla tutarlıdır. Esen ve Siyez (2011), Gençer (2011) ve Taçyıldız'ın (2010) ise yaptıkları araştırmalarda akademik başarı düzeyi azaldıkça internet bağımlılığı olasılığının arttığı sonucunu bulmuştur. Anlayışlı ve Serin (2019) İnternet bağımlılığı açısından incelendiğinde akademik başarısı biraz kötü olanlar ile iyi olanlar arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatürdeki genel kanı internet bağımlılığı olan bireylerin internetin diğer işlevleri ile fazla meşgul olmasından dolayı ödev yapma, ders çalışma gibi sorumluluklarını yerine getiremediği, bunun da akademik başarıyı olumsuz etkilediği yönündedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı testi puanları ile ailelerinin aylık geliri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç literatürdeki araştırmalarla benzerlik göstermektedir (Üçkardeş, 2010; Bıyıklı, 2019). Literatürde farklı sonuçları işaret eden çalışmalar da vardır. Ergün ve Meriç (2020) maddi durumunu iyi olarak niteleyen öğrencilerin, Young İnternet Bağımlılığı ölçek puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Gelir ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık çıkmamasının nedeni olarak son yıllarda gelişen ve ucuzlayan teknoloji sayesinde internete erişimin geçmişe oranla çok daha kolay ve yaygın olmasından dolayı toplumun büyük bir çoğunluğu tarafından internete ulaşım sağlanmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı testi puanları ile günlük internet kullanım süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Günlük internet kullanım süresi 0-1 saat olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalaması diğer gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük iken günlük kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan kullanıcıların internet bağımlılığı testi puan ortalamaları diğer gruplara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre internet kullanım süresi arttıkça bağımlılık oranı da artmaktadır. Karaçor (2018), internet bağımlılık oranının gün içinde ortalama 6 saatten fazla kullananlarda en fazla, 3 saat ve daha az kullananlarda da en az olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öner (2015), 5 saat ve üzerinde bilgisayar kullanan ergenlerin diğer gruplara kıyasla internete olan bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Derin

ve Bilge (2016), bağı kalınan süre bakımından altı saat ya da daha üzerinde bağlanan ergenlerin internet bağımlılık puanlarının göreceli olarak daha fazla olduğu sonucunu bulmuştur. Anlayışlı ve Serin (2019), internete günlük giriş süresi 8 saatten fazla ve 5 ile 8 saat arasında olanların internet bağımlılık düzeylerinin günlük internete giriş süresi 1 ile 3 saat arasında olanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucunu bulmuştur. Şen (2015) ise günlük internet kullanımı açısından internet bağımlılığı ile anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Bu sonuçlar incelendiğinde farklı araştırmalarda internet kullanım sürelerinin değiştiği görülmektedir. Bütün bu araştırmalardan internet bağımlılarının, bağımlı olmayanlara göre internet kullanım sürelerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılabilir. İnternette geçirilen süre arttıkça birey internetin sınırsız olan seçeneklerinin farkına varabilmekte ve bundan dolayı internetin olumsuz yanlarına daha fazla maruz kalmaktadır. Bu sebeplerden dolayı internette geçirilen süre arttıkça internet bağımlılığının da arttığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı testi puanları ile internete bağlandıkları cihazlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Soydan (2015) internete en çok bilgisayardan bağlanan öğrencilerin, cep telefonundan bağlananlara göre daha fazla bağımlılık oranına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatüre bakıldığında sadece bu iki değişken ile yapılan başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmalarda daha çok internete bağlanan yerler üzerinde durulmuştur. Derin ve Bilge (2016), internete nereden bağlanıldığı konusunda genellikle evden ve telefondan bağlanan ergenlerin genellikle internet kafeden ve diğer yerlerden bağlanan ergenlere göre internet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı testi puanları ile internete bağlanma amaçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Katılımcıların %38'i sosyal medya, %19'u ders çalışmak/ödev hazırlamak, %15'i video/müzik/film izleme veya dinleme, %12'si dergi, haber vb. okumak, %11'i alışveriş ve %5'i de elektronik posta amacıyla en çok interneti kullandıklarını belirtmişlerdir. Derin ve Bilge (2016), internete bağlanma amacı bakımından daha çok oyun ve sosyal medya olan ergenlerin internet bağımlılık puanlarının göreceli olarak daha fazla olduğu sonucunu bulmuştur. İnternet bağımlısı olmayan kullanıcılar, internet bağımlısı bireylere kıyasla interneti daha fazla bilgi arama amacıyla kullanmaktadır (Tekdal, 2005)

6.BÖLÜM

6.1. SONUÇ

Araştırmanın bulgularına göre internet bağımlılığı, üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın olarak görülen bir durumdur. İnternet bağımlılığının üniversite öğrencilerinin ruh sağlıkları üzerinde tehlikeli bir durum yarattığı görülmektedir. Araştırmada internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönlü, yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Erkek bireylerin kadınlara nazaran daha yüksek internet bağımlılığı riskine sahip oldukları, bireylerde yaş düştükçe internet bağımlılığı riskinin arttığı ve günlük internet kullanım süresi arttıkça bağımlılık riskinin de arttığı elde edilen sonuçlar arasındadır.

6.2. ÖNERİLER

6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

İleride yapılacak araştırmalar için daha fazla katılımcıya ulaşılması, farklı üniversite ve farklı yaş gruplarından bireylerin çalışmaya dâhil edilmesi beklenmektedir. Araştırma sadece KKTC sınırları içerisindeki bir üniversitenin öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmaların farklı ülkelerde de yapılması önerilmektedir. Araştırmacıların farklı değişkenlere göre internet bağımlılığı kavramını çözümlemesi tavsiye edilmektedir.

Son yıllarda internet bağımlılığı sorununun hem dünyada hem de KKTC’de ciddi boyutlardaki artışı daha önceki çalışmalar sonucunda bilinmektedir. İnternet bağımlılığı, başlı başına bir sorun olmasının yanı sıra, beraberinde birçok psikolojik soruna da yol açmaktadır. Bu araştırmadan bu sorunlardan bir tanesi olan depresyon üzerinde durulmuştur. İleride yapılacak olan çalışmalarda internet bağımlılığına neden olan ya da internet bağımlılığı sonucunda ortaya çıkan diğer sorunlar üzerinde durulmalıdır.

6.2.2. Klinik Psikologlara Yönelik Öneriler

Araştırma Kişisel Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılık Ölçeği Kısa Formu, Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen veriler ile sınırlıdır. İleride yapılacak araştırmalarda farklı ölçüm araçlarının kullanılmasının ve Kişisel Bilgi Formunda bulunan soruların genişletilmesinin araştırma geçerlik ve güvenilirliği açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Klinisyenlerin internet bağımlılığı açısından dikkatli olmaları, bu bozukluğu iyi tanımaları, muayene sırasında internet kullanımını sorgulamaları ve sağaltımını yapabilmeleri önemli bir konudur.

İlk kez literatüre girmesinin üzerinden yaklaşık çeyrek yüzyıl geçmiş olmasına rağmen kesin olarak tanımlanması yapılmayan internet bağımlılığı kavramının Ruhsal Bozukluklar Tanı ve İstatistiksel Elkitabının yeni sürümünde yeni bir bozukluk olarak yer verilmesi ve bu bozukluğa eşlik eden bozukluklara yönelik gerekli tanı ve tedavi yöntemlerinin geliştirilmesinin gerekli olduğu görülmektedir.

İnternet bağımlılığı günümüzde önemli bir psikolojik sorundur ve gelişen teknoloji ile birlikte gelecekte daha da büyük bir sorun haline geleceği düşünülmektedir. Bu yüzden risk grubunda bulunan bireyler ile birlikte toplumun her kesiminin bu sorun hakkında bilgilendirilmesi, okulların müfredatlarına bu konu hakkında uzmanlar tarafından hazırlanan ders programlarının konulması ve hatta kamu spotu olarak kitle iletişim araçlarında yayınlanması tarafımızca önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdel-Salam, D. M., Alrowaili, H. I., Albedaiwi, H. K., Alessa, A. I., ve Alfayyadh, H. A. (2019). Prevalence of Internet addiction and its associated factors among female students at Jouf University, Saudi Arabia. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 94(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s42506-019-0009-6>
- Akdağ, M., ŞAHAN-YILMAZ, B., Özhan, U., ve Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 77-95.
- Aktaş, Y. (2005). 3-18 yaş grubu genç ve gençlerin interaktif iletişim araçlarını kullanma alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 4(4).
- Alaçam, H. (2012). Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi (Tez No. 311144) [Tıpta uzmanlık tezi, Pamukkale Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Altay, B., ve AVCI, İ. A. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 36(4), 275-282.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı (5. basım) (DSM-V) (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Anand, N., Jain, P. A., Prabhu, S., Thomas, C., Bhat, A., Prathyusha, P. V., Bhat, S. U., Young, K., ve Cherian, A. V. (2018). Internet use patterns, internet addiction, and psychological distress among engineering university students: A study from India. *Indian journal of psychological medicine*, 40(5), 458-467. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_135_18

- Anlayışlı, C., ve Serin, N. B. (2019). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyonun cinsiyet, akademik başarı ve internete giriş süreleri açısından incelenmesi. *Folklor/edebiyat*, 25(97), 730-743.
- Anlı, G. (2018). İnternet bağımlılığı: Sosyal ve duygusal yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 3(2), 389-397.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 1 (1), 55-67.
- Arslan, O. (2020). İnternet bağımlılığı ve depresyon ilişkisinin incelenmesi (Tez No. 640017) [Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Aslanbay, M. (2006). Kontrolsüz tüketim: İnternet kullanım bağımlılığı eğilimi bir Türk lise öğrencileri vakası (Tez No. 221831) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 14(1), 29-43.
- Avşar, F. (2007). Doğrulayıcı faktör analizi ve Beck Depresyon Envanteri üzerine bir uygulama (Tez No. 213243) [Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Ayas T., ve Horzum B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39).
- Ayhan, B., ve Balcı, Ş. (2009). Kırgızistan'da üniversite gençliği ve internet: Bir kullanımlar ve doyumlar araştırması. *Ahmet Yesevi Üniversitesi Bilgi Dergisi*, 2, 13-40.
- Aylaz, R., Kaya, B., Dere, N., Karaca, Z., ve Bal, Y. (2007). Sağlık yüksekokulu öğrencileri arasındaki depresyon sıklığı ve ilişkili etkenler / Depressive symptom frequency among health high school students and the associated factors. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(1), 46.
- Balhara, Y. P. S., Doric, A., Stevanovic, D., Knez, R., Singh, S., Chowdhury, M. R. R., Kafali, H., Sharma, P., Vally, Z., Vu, T. V., Arya, S., Mahendru, A., Ransing, R.,

- Erzin, G., ve Le, H. L. T. C. H. (2019). Correlates of problematic internet use among college and university students in eight countries: An international cross-sectional study. *Asian Journal of Psychiatry*, 45, 113-120. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.09.004>
- Balta, Ç. Ö., Horzum, B. M. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 41(1), 187-205.
- BALTACI, Ö. (2017). İnternet bağımlılığını yordayan psikososyal faktörler (Tez No. 485916) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Baştürk, S., ve Taştepe, M. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Vize Yayıncılık,
- Batıgün A., ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Batıgün, A. D., ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Beard, K. W., ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology ve Behavior*, 4(3), 377-383.
- Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D., ve Trexter, L., (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 861-865.
- Beki, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler (Tez No. 427576) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Berber-Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2011, Eylül 22-24.). *Kendilik algısı ve benlik saygısının problemleri internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü* [Konferans sunumu]. 5th International Computer ve Instructional Technologies Symposium, Fırat Üniversitesi, Elazığ, Türkiye.

- Bıyıklı, İ. (2019). *Yetişkin bireylerde depresyon ve sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 588935) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Bodhi, V., ve Kaur, J. (2017). Psychological correlates of internet addiction among college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(11), 1404-1408.
- Bozkurt, H., Şahin, S., ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- Bulguroğlu, H. İ., Bulguroğlu, M., ve Özaslan, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 306-311. <https://doi.org/10.31067/acusaglik.852175>
- Can, A. (2019). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Pegem Akademi.
- Can, H. C., ve Tozoğlu, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 102-118.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553–575.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: “internet bağımlılığı”. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 83-98.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: Bağımlılık. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83- 98.
- Ceyhan, A. (2011). Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 8(2), 85-94.
- Cheung, L. M., ve Wong, W. S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: An exploratory cross-sectional analysis. *Journal of sleep research*, 20(2), 311-317. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2010.00883.x>

- Ching, S. M., Awang, H., Ramachandran, V., Lim, S. M. S., Sulaiman, W. A. W., Foo, Y. L., Yee, A., ve Hoo, F. (2017). Prevalence and factors associated with internet addiction among medical students-A cross-sectional study in Malaysia. *Med J Malaysia*, 72(1), 7.
- Costa, P. T., ve McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*, 38(4), 668.
- Çetin, Ş., ve Arcagök, S. (2018). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SETSCI Conference Indexing System*, 3, 1401-1404.
- Çetin, Ş., ve Arcagök, S. (2018). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*, SETSCI Conference Indexing System, 3, 1401-1404.
- Çınar, Ç. Y., ve Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Çiçek Z. A., (2018). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi, (Tez No. 531704) [Yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Davis, R., Flett, G. ve Besser, A. (2001). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: implications for pre-employment screening. *Cyberpsychol Behavior*. 5, 331-345.
- Derin, S., ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- DEVECİ, S. E., ULUTAŞDEMİR, N., ve Açık, Y. (2013). Bir sağlık yüksekokulunda öğrencilerde depresyon belirtilerinin görülme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(2), 98-102.

- Diener E. D., Emmons R. A., Larsen R. J., ve Griffin S. (1985) The satisfaction with life scale. *J Pers Assess*, 49(1), 71-75.
- Dikmen, A. A. (1995). Kamu çalışanlarında iş doyumunu ve yaşam doyumunu (Tez No. 41518) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Dikmen, M. (2021). COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki: Bir yapısal eşitlik modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 20-30.
- DiNicola, M. D. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates* (Doctoral dissertation, Ohio University).
- Doğan, A. (2013). İnternet bağımlılığı yaygınlığı (Tez No. 342301) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi
- Doğan, S., Acar, F., ve Doğan, T. G. B. (2021). İnternet bağımlılığı ve sağlık anksiyetesinin siberkondria davranışları üzerine etkisi. *Erciyes Akademi*, 35(1), 281-298.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., Apter, A., Balazs, J., Barzilay, S., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Cotter, P., Despalins, R., Graber, N., Guillemin, F., Haring, C., Kahn, J. P., ... Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210-2222. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x>
- DURUALP, E., ve Çiçekoğlu, P. (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 29-46.
- Ergün, G., ve Meriç, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile mutluluk ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2), 233-240.

- Eroğlu, A. (2014). İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi (Tez No. 368012) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Eroğlu, A., ve Bayraktar, S. (2017). Investigation of variables associated with internet addiction. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 184-199.
- Esen, E. ve Siyez, D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk PDR Dergisi*, 4(36), 127-138.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2), 138-147.
- Frangos, C. C., Fragkos, K. C., ve Kiohos, A. (2010). Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49-74.
- Gençer, S. L. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi (Tez No. 283752) [Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Griffiths, M. D., King, D. L., ve Demetrovics, Z. (2014). DSM-5 Internet gaming disorder needs a unified approach to assessment. *Neuropsychiatry*, 4(1), 1-4.
- Grohol, J. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions? *CyberPsychology ve Behaviour*, 2(1), 395-401.
- Gümüş, A. B., şıpkın, S., Tuna, A., ve Keskin, G. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(6), 460-467.
- Günay, O., Öztürk, A., ve Arslantaş, E. E. (2018). Öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri. *Neurological Sciences*, 31, 79-88.
- Günüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Tez No. 234300) [Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Günüç, S., ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.
- Güzel, A., ve Ergün, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili faktörler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 279-289.
- Harry, R. K. (2020). Internet addiction, self-esteem and psychological well-being among college students: role of gender differences. *Voice of Research*, 3(9), 9-16.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği / A reliability and validity study of Beck Depression Inventory in a university student sample. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Ingram, R. E. (Ed.) (2009). *The international encyclopedia of depression*. Springer Publishing Company.
- İnan, A. (2010). İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı (Tez No. 263788) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- İşsever N. K. (2016). İnternet bağımlılığının üniversite öğrencilerinde yaygınlığının incelenmesi (Tez No. 427611) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Jang K., S., Hwang Y.S., ve Choi, Y J. (2008). İnternet addiction and psychiatric symptoms among korean adolescents. *Journal of School Health d March*, 78, 3. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.009>
- Karaçor, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 513233) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın.
- Kayri, M., ve Günüç, S. (2016). Yüksek ve düşük sosyoekonomik koşullara sahip öğrencilerin internet bağımlılığı açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 165-183.

- Kim, J. U. (2009). The effect of a R/T group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, 27(2).
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., ve Nam, B. W. (2006). Internet addiction in korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal Of Nursing Studies*, 43, 185–192. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005>
- Kitazawa, M., Yoshimura, M., Murata, M., Sato-Fujimoto, Y., Hitokoto, H., Mimura, M., Tsubota, K., ve Kishimoto, T. (2018). Associations between problematic Internet use and psychiatric symptoms among university students in Japan. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 72(7), 531-539. <https://doi.org/10.1111/pcn.12662>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., ve Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728-733.
- Kozma, A., Stones, M. J. (1980). The measurement of happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSCH). *Journal of Gerontology*, 35, 906-912.
- Köker S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerde yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması (Tez No. 16802) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kul, S. (2020). Dijital okuryazarlık ve diğer değişkenlerle internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Yönetim Bilişim Sistemleri ve Bilgisayar Bilimleri Dergisi*, 4(1), 28-41.
- Kurtaran, G. T. (2008). İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi (Tez No. 227399) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kuss, D., ve Griffiths, M. (2014). *Internet addiction in psychotherapy*. Springer.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., ve Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76.

- Kuzay, D. (2019). Tıp Fakültesi, Sağlık Yüksekokulu ve Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde depresyonun aile-arkadaş ilişkisine ve akademik başarıya etkisi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 576-580. <https://doi.org/10.31067/0.2019.207>
- Lewinsohn, P. M., Redner, J., ve Seeley J. R. (1991). The relationship between life satisfaction and psychosocial variables: New perspectives. *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, 21, 141-169.
- Malak, M. Z., Khalifeh, A. H., ve Shuhaiber, A. H. (2017). Prevalence of internet addiction and associated risk factors in Jordanian school students. *Computers in Human Behavior*, 70, 556-563. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.011>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*.
- Özcan, N. K. (2004). Üniversite öğrencilerinde internet kullanımının psikososyal durum ile ilişkisi. (Tez No. 156253) [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Özcan, N. ve Buzlu, S. (2005). Pproblemlili internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: “İnternet Bilişsel Durum Ölçeği”nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., ve Oğuzhanoğlu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- Özdemir, G. (2016). Ondokuz Mayıs Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. (Tez No. 433405) [Tıpta uzmanlık tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Özer, M. ve Ö. Ö. Karabulut, (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Pawlak, C. (2002). Correlates of internet use and addiction in adolescents. *Humanities and Social Sciences*, 63(5), 17-27.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M. ve Kaplan, M. (2000). The relationship of internet to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35(138), 237-242.

- Schwarz, N., ve Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of personality and social psychology*, 45(3), 513.
- Seki, T., Hamazaki, K., Natori, T., ve Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of affective disorders*, 256, 668-672. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.055>
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., ve Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4), 207-216.
- Shen, Y., Wang, L., Huang, C., Guo, J., De Leon, S. A., Lu, J., Luo, X., ve Zhang, X. Y. (2021). Sex differences in prevalence, risk factors and clinical correlates of internet addiction among Chinese college students. *Journal of Affective Disorders*, 279, 680-686. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.054>
- Shin, D. C., ve Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492
- Sohbet, R., Sincar, S., Okuyan, C. B., ve Karasu, F. (2020). Üniversite öğrencileri arasında yaşam doyumu ve depresyon: kesitsel bir çalışma yaşam doyumu ve depresyon. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 93-100.
- Söyler, S. ve Kaptanoğlu, A. Y. (2018). Sanal uyuşturucu: İnternet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46.
- Suler J. (1999). Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 2, 385-94.
- Sümer, A. S. (2008). Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi (Tez No. 218733) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Şahan, M., ve Çapan, B. E. (2017). Ergenlerin problemlili internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887-913.

- Şahin C. (2016). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin internet bağımlılığı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 2(1), 2548-9373.
- Şar, A. H., IŞIKLAR, A., ve Aydoğan, İ. (2012). Atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 257-271.
- Taçyıldız, Ö. (2010). Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması (Tez No. 264036) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Tarı Cömert, I. ve Kayıran, S. M. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Çocuk Dergisi*, 10(4), 166-170. <https://doi.org/10.5222/j.child.2010.166>
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31-41
- Taşlıyan, M., Hırlak, B., Güler, B., ve Gündoğdu, E. (2018). İnternet bağımlılığı, yaşam doyumu ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-179.
- Tekdal, A. (2005). Çukurova Üniversitesi Bilgisayar Bilimleri Uygulama ve Araştırma Merkezi'ndeki internet laboratuvarlarını kullanan öğrencilerin profili ve bazı değişkenler açısından incelenmesi (Tez No. 205912) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Topçu E., (2020). 14-16 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tez No. 624362) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Tunç, A. Y., Yapıcı, G. (2019). Bir tıp fakültesindeki öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Public Health*, 17(2), 153-168. <https://doi.org/10.20518/tjph.423636>

- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), (2020, Ağustos). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. Erişim adresi: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679)
- Tümlü, G. Ü., ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Türk Dil Kurumu. (t.y). Depresyon. İçinde *Güncel Türkçe sözlük*. Erişim tarihi: Şubat 16, 2021, <https://sozluk.gov.tr/>
- Türk Psikiyatri Derneği. (2021, Şubat 2). <https://www.psikiyatri.org.tr/halkayonelik/23/depresyon>
- Üçkardeş, E. A. (2010). Mersin Üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığının değerlendirilmesi (Tez No. 281140) [Tıpta uzmanlık tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye’deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme, *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(1): 29-53
- Üneri, Ö. Ş. ve Tanıdır, C. (2011). Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: Kesitsel bir çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 265-272.
- Vara, Ş. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Tez No. 86633) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Whang L. S., Lee S., Chang G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on Internet addiction. *Cyberpsychology Behaviour*, 6, 143-150.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological bulletin*, 90(2), 245.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294

Yetim, Ü. (1992). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu (Tez No. 16120) [Doktora tezi, Ege Üniversitesi].

Young, K. S. (2004). Internet addiction a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
<https://doi.org/10.1177/0002764204270278>

Zhang, Y., Liu, Z., ve Zhao, Y. (2021). Impulsivity, social support and depression are associated with latent profiles of internet addiction among male college freshmen. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.642914>



EK-1: BİLGİLENDİRME FORMU

Sayın Katılımcı,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Sizlere sunulan anketler, internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacıyla hazırlanmıştır. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Demografik bilgi formunda yaş, medeni durum, eğitim durumu ve çalışma durumu ile ilgili veri toplamaya yönelik kişisel sorulardan oluşmaktadır. Verilen ölçekler ise internet bağımlılığını, depresyonu ve yaşam doyumunu ölçmeye yöneliktir. Araştırmaya katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalıdır. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikâyetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Hasan Erdel'e iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Hasan Erdel

YakınDoğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: hasan_erdel_1994@hotmail.com

EK-2: KATILIMCI ONAM FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma Yrd. Doç. Dr. Pervin Yiğit danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Hasan Erdel tarafından üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu çalışmanın yürütülebilmesi için gerekli etik izinler alınmıştır. Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ankette, sizden kim olduğunuza ilişkin bir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınızın tümü gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Bu anlamda, araştırma sonuçlarından sağlıklı bilgiler edinilebilmesi için soruların samimi bir şekilde doldurulması ve boş bırakılmaması oldukça önemlidir. Anket genel olarak kişisel rahatsızlık teşkil edecek soruları içermemektedir. Ancak araştırma sırasında herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz, anketi doldurma işini istediğiniz anda bırakabilirsiniz. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışmaya yönelik sorularınızı Yakın Doğu Üniversitesi psikoloji bölümü öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Pervin Yiğit ve Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Psk. Hasan Erdel'e iletebilirsiniz.

Hasan Erdel, e-posta: hasan_erdel_1994@hotmail.com

Yrd. Doç. Dr. Pervin Yiğit, e-posta: pervin.yigit@neu.edu.tr

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılmaktayım ve katılımımı istediğim zaman sonlandırmakta özgür olduğumu biliyorum. Bana ait bu bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul etmekteyim. (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

Tarih

---/---/---

İmza

EK-3: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin internet kullanımı incelenmektedir. Lütfen her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinize uygun bulduğunuz bir seçeneği işaretleyiniz. Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Cevaplarınız sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve bilgiler saklı tutulacaktır. Lütfen size en uygun seçeneğin yanına (X) işareti koyun ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yardımcı olduğunuz ve soruları içtenlikle yanıtladığınız için teşekkür ederim.

Cinsiyetiniz: Kız() Erkek()

Yaşınız:

Bölümünüz:

Akademik genel not ortalamanız nedir?

Ailenizin aylık geliri nedir?

0-2.325 TL () 2.325-4.650 TL () 4.650 TL ve üstü

Günlük internet kullanım süreniz nedir?

İnternete en çok nereden bağlanıyorsunuz?

Cep telefonu () Bilgisayar () Diğer () (belirtiniz)

İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz? (sadece bir seçeneği işaretleyiniz)

Sosyal Medya () Alışveriş () E-posta () Online Oyun ()

Ders Çalışmak/Ödev Hazırlamak () Online Haber, Dergi vb. Okuma ()

Video, müzik, film indirme/izleme () Diğer () (belirtiniz)



Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği Güvenirliği, Psikoloji Dergisi, 23, 3-13.

Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma, Psikoloji Dergisi, 22, 118-126.

EK-7: ÖLÇEK İZİNLERİ

Ynt: Ölçek izni

25.12.2020 Cum 23:06 tarihinde yanıtladınız

NB Nigah BAYSAL <nigah@dicle.edu.tr>
19.12.2020 Cmt 12:42
Kime: Siz

Merhaba,

Bilimsel etik kurallar çerçevesinde ölçeği kullanabilirsiniz. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Öğr.Gör. Nigah BAYSAL

Gönderen: hasan erdel <hasan_erdel_1994@hotmail.com>
Gönderildi: 10 Aralık 2020 Perşembe 16:42:37
Kime: Nigah BAYSAL
Konu: Ölçek izni

Merhaba hocam, ben Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tez öğrencisi Hasan Erdel. Şu an taslağını hazırladığım "Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doymumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" tez çalışmam için müsaadeniz ile "Yaşam Doymumu Ölçeğini" kullanmak istiyorum. Saygılar

Beck Depresyon Envanteri

25.12.2020 Cum 23:10 tarihinde yanıtladınız

GT Gulsen T. <gulsenturk@yahoo.com>
20.12.2020 Paz 20:41
Kime: Siz

3 ek (10 MB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Beck DEPRESYON ENVANTE... 110 KB
Beck Depresyon Envanteri'nin... 4 MB
Beck Depresyon Envanteri'nin... 6 MB

Merhaba Hasan,

Beck Depresyon Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını ve ölçek formunun son sayfasındaki kaynakları da kullanmanızdır. Kaynakları ekte dijital ortamda gönderiyorum. Ayrıca, Envanterin orijinalinin Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olduğu bilgisıyla gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Prof.Dr.Nesrin Hisli Şahin adına
Gülşen Hisli

İlt: Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu-Kullanım İzni

26.12.2020 Cmt 22:06 tarihinde yanıtladınız

Y yasin demir <yasinpdr@hotmail.com>
26.12.2020 Cmt 09:29
Kime: Siz

11 ekin (7 MB) tümünü göster Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

apd_17_11_08.pdf 365 KB
EDUPIJ_31_article_56d9b4370... 390 KB
Gelece-in Ö-retmenleri -nter... 855 KB

Merhabalar,
Öncelikle çalışmanızda kolaylıklar diliyorum. İnternet bağımlılığı ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. İnternet bağımlılığı ölçeğinin makalesini, ölçek maddelerini ve ilgili diğer çalışmaları ekte gönderiyorum. Çalışmanızın sonucundan haberdar ederseniz sevinirim.

İyi çalışmalar

Dr. Öğr. Üyesi Yasin DEMİR

Fırat Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı Soyadı: Hasan ERDEL

Doğum Yeri: Denizli

Doğum Tarihi: 15.07.1994

E-mail: hasan_erdel_1994@hotmail.com

Eğitim Bilgileri:

Mezun olduğu üniversite: Yakın Doğu Üniversitesi

Fakülte: Fen-Edebiyat

Bölüm: Psikoloji İngilizce (%100 Burslu)

Yüksek Lisans: Yakın Doğu Üniversitesi (%50 Burslu)

Bölüm: Klinik Psikoloji

Yabancı Diller:

İngilizce (İleri Düzey)

Staj Deneyimi:

Barış Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi

İNTİHAL RAPORU

tez			
ORIGINALITY REPORT			
15%	11%	3%	11%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	Submitted to TechKnowledge Turkey Student Paper	8%	
2	acikerisim.deu.edu.tr Internet Source	1%	
3	dergipark.org.tr Internet Source	1%	
4	abakus.inonu.edu.tr Internet Source	1%	
5	docs.neu.edu.tr Internet Source	1%	
6	Submitted to Mugla University Student Paper	1%	
7	acikerisim.gelisim.edu.tr Internet Source	1%	
8	efdergi.inonu.edu.tr Internet Source	1%	
9	www.annekokusu.com Internet Source	1%	
10	app.trdizin.gov.tr Internet Source	1%	
11	pdrdergisi.org Internet Source	1%	
Exclude quotes Off			
Exclude bibliography Off			
Exclude matches < 1%			

ETİK KURUL RAPORU



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

29.01.2021

Sayın Hasan Erdel

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDÜ/SB/2021/894 proje numaralı ve "Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.